ŚWIAT KOSMETYCZNY

higiena . fryzura . moda



Z ŻYCIA TOWARZYSKIEGO SEKCJI KOSMETYCZEK

PRZED KILKU TYGODNIAMI W KOŚCIELE ZBAWICIELA W WARSZAWIE ODBYŁ SIĘ ŚLUB WICEPRZEWODNICZĄCEJ SEKCJI KOSMETYCZEK PRZY Z. K P. Z., P. ZOFII WASILEWSKIEJ. KIEROWNICZKI SALONU KOSMETYCZNEGO „ZOJA“ Z P. WŁADYSŁAWEM KOZIEJOWSKIM, INŻYNIEREM-ARCHITEKTEM

MIESIĘCZNIK
Rok I
Grudzień 1938
Nr 11

W trosce o urodę Polki

Na szerokim świecie od dawna już w życiu wszystkich niemal społeczeństw poczesne miejsce zajęła troska o wygląd zewnętrzny, który dotychczas opierał się jedynie na modnym, eleganckim i w miarę gustownym ubraniu. Dawniej mało dbano o to, w jakim stanie znajduje się cera — kobiety całego świata dzieliły się tylko na ładne i brzydkie, a nikomu nawet na myśl nie przyszło, że kobieta tzw. „brzydka" powinna czynić coś, aby usunąć wady swej cery, aby zająć w szeregu swych urodziwych siostrzyc, jeżeli nie pierwsze, to w każdym razie nie ostatnie miejsce.

Z zachodnich państw Europy kosmetyka i pielęgnacja urody kobiecej przywędrowały również do Polski i zaklimatyzowały się w niej już od lat kilku. Dzisiaj kosmetyka w Polsce stała się tak samo niezbędną dziedziną, jak inne gałęzie wiedzy praktycznej. Kobiety zrozumiały, że nie tylko należy sprawić sobie modną suknię, czy kapelusz, ale również trzeba dbać o wygląd cery, że należy ją pielęgnować troskliwie i odpowiednio. Gabinet kosmetyczny stał się dla kobiety czymś zupełnie niezbędnym i koniecznym do życia.

Jednym z najbardziej znanych stołecznych zakładów kosmetycznych jest INSTYTUT KOSMETYCZNO - LEKARSKI „I Z I S". W myśl obowiązujących przepisów nazwa firmy brzmi obecnie: Instytut Kosmetyczno - Lekarski „Izis" Helena Brzezińska i S-ka. Centrala Instytutu mieści się w skrzydle pałacu Błękitnego ordynacji Zamojskich przy ul. Senatorskiej 37, gdzie znajdują się zakłady i gabinety kosmetyczne, a w dalszym ciągu tej posesji biura i laboratorium.

Cel Instytutu zawarty jest w przyświecającej firmie od chwili założenia dewizie, która brzmi: „Podnieść do maximum urodę przez racjonalną pielęgnację skóry i dbałość o zdrowie całego organizmu". Wypełnianie tej dewizy w sposób umiejętny zapewniło Instytutowi stale zwiększające się w czasie jedenastoletniej jego egzystencji — rozwój i rozszerzenie działania.

Kierownictwo zakładu na czele z Panią Heleną Brzezińską, stale zabierającą głos w sprawach kosmetyki na łamach pism fachowych i szeregu czasopism ogólnych, stworzyło bogaty arsenał kosmetyczny dla kobiety, która winna do późnej starości wyglądać zdrowo, młodo i estetycznie.

To też w Instytucie „Izis" pielęgnacja urody nie ma nic wspólnego z tak zwanym upiększaniem twarzy. Twarz jest ekranem, na którym odbijają się wszelkie niedomagania wewnętrzne bardzo często jeszcze znacznie wcześniej, zanim dolegliwość ta w sposób bolesny da się nam odczuć. W Instytucie ordynuje szereg lekarzy specjalistów, którzy przede wszystkim badają i leczą wewnętrznie, gdyż to, co rysuje się na twarzy, jest jakby oddźwiękiem wewnętrznego stanu organizmu. Przedwczesne zmarszczki świadczą nieraz o anemii, lub niedomogach serca; worki pod oczami — o powikłaniach nerkowych; brązowe plamy — o nieprawidłowym funkcjonowaniu gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym; nadmierna suchość lub odwrotnie tłustość skóry — o niedomogach przewodu pokarmowego, organów kobiecych i t. p.

Istotną przyczynę każdej widocznej dolegliwości ustala tylko badanie całego organizmu, a usuwa — odpowiednie leczenie. Natomiast najważniejszą dla kobiety sprawę, t. j. kwestię niedokładności i defektów skóry — załatwia się przy pomocy szeregu skomplikowanych zabiegów w zakładach kosmetycznych.

W ten sposób nie tuszuje się powierzchownie niedomagań skóry, lecz leczy się je radykalnie przez usunięcie ich wewnętrznego źródła.

Instytut posiada stały kontakt ze specjalistami z różnych dziedzin za granicą i zaznajamia się natychmiast z wszelkimi nowymi zdobyczami medycyny i chemii w dziedzinie kosmetyki, a więc odmładzania skóry, a także i całego organizmu.

Stawiając sobie za zadanie wydobycie maximum piękna z twarzy kobiety, Instytut „Izis" opracował metody leczenia i pielęgnacji cery, a w ślad za tym wyrabia w własnym laboratorium szreg preparatów kosmetyczno - leczniczych i pielęgnacyjnych odpowiednio zróżniczkowanych i przystosowanych do subtelnych różnic w gatunkach skóry i jej właściwościach. Coraz bardziej ugruntowuje się wśród pań przekonanie, że nie ma uniwersalnych preparatów, gdyż jedna i ta sama skóra wymaga innych środków w krajach północnych, a innych w południowych, reaguje inaczej w mglistym klimacie Anglii, a inaczej pod upalnym słońcem Italii.

Dla skóry Polki skuteczne być mogą tylko środki, których składniki przystosowane są do wpływów naszego klimatu, naszej gleby, warunków, trybu życia i t. p

Preparaty Instytutu „Izis" opracowane są na powyższej zasadzie, a oprócz wymienionych momentów w każdym poszczególnym wypadku bierze się pod uwagę jeszcze wiek pacjentki i wewnętrzny stan jej zdrowia. Może te właśnie cechy zasadnicze preparatów Instytutu „Izis", — które dają widoczne i szybkie rezultaty, — wpłynęły na tak duże powodzenie i zmusiły Instytut „Izis" do wypuszczenia na rynek całego całego szeregu środków kosmetycznych z dokładnymi przepisami dla 4 zasadniczych typów skóry: suchej, tłustej, normalnej i mieszanej.

Instytut „Izis" poszczycić się może również leczeniem cery wyłącznie drogą korespondencji. Dodatnie wyniki osiągane są może dlatego, że pacjentka umiała dokładnie opisać stan swej cery, nadesłała diagnozy lekarzy wewnętrznych i z całym zaufaniem zastosowała się ściśle do przesłanych jej wskazówek. A osiągnięte rezultaty — to przejście z beznadziejnie pesymistycznego zaniedbania wyglądu — do optymizmu i całkowitego wyleczenie defektów, które nieraz dziesiątki lat Panią trapiły.

Możemy więc powiedzieć bez przesady że racjonalnie zastosowany — każdy preparat Instytutu „IZIS" zawiera niezawodną receptę na młodość i urodę.

SERDECZNE ŻYCZENIA „WESOŁYCH ŚWIĄT"

P. P. PRENUMERATOROM I CZYTELNIKOM PRZESYŁA **REDAKCJA**

ANNA ŁAZOWSKA

O CZYM
PANI NIE WIE...

Jest pani wzorową gospodynią. Nie wątpimy o tym. Jesteśmy przekonani, że mąż pani nie czeka nigdy na obiad, że pieczyste nigdy nie jest przypalone, w mieszkaniu panuje miły i estetyczny ład. Jednakże nawet pani staje często przed problemami gospodarskimi, które nie są łatwe do rozwiązania. Gospodarstwo domowe posiada swój kodeks. Znajomość przepisów tego kodeksu pozwala nie tylko na skreślenie z budżetu wielu niepotrzebnych pozycji, ale ułatwia i umila sprawowanie funkcji „pani domu". Kodeksu tego nie można nabyć w żadnej księgarni. Pisały go doświadczone gospodynie, a rozpowszechniały: rutyna i praktyka.

Oto niektóre przepisy tego „nieskodyfikowanego" prawa gospdarstwa domowego: Na naczyniach , wiadrach i garnkach — mydliny pozostawiają często brzydki osad, który nie daje się usunąć mydłem lub wodą, nawet przy użyciu szczotki. Radykalnym sposobem jest czyszczenie tych naczyń szmatką, zwilżoną w nafcie lub w alkoholu.

Świecę można wypalić do końca, jeśli przed umieszczeniem w lichtarzu owiniemy nasadę staniolem, który jest materiałem niepalnym i dlatego też umożliwia tę oszczędność.

Materiałów o nietrwałych kolorach nie należy po praniu wyżymać. Aby utrwalić ich kolor, należy je płukać w wodzie z octem.

Skórę, która staje się łamliwa, odświeża się mieszanką z oleju lnianego i octu (w równych częściach). Mieszankę przyrządza się w ten sposób, że do przegotowanego i ochłodzonego oleju dolewa się octu.

I tak dalej, i tak dalej... Wiele jest sytuacji życiowych, przy których stawiamy duże i małe znaki zapytania. Na przykład wczoraj starała się pani usunąć woń cebuli z noża. W tym celu myła go pani długo w ciepłej wodzie, a mimo to przykra woń nie ustępowała, przeciwnie, potęgowała się coraz bardziej. Aby usunąć woń cebuli z noża, należy go płukać w wodzie zimnej.

Mąż pani pobrudził kołnierzyk masłem. Kołnierzyk przysłano właśnie z pralni. Nie należy się jednak martwić. Zatłuszczone kołnierzyki czyści się doskonale roztworem octu lub salmiaku.

Zapytuje pani: co zrobić, aby usunąć kurz nagromadzony w wgłębieniach rzeźbionych mebli, materaców, marmurowych i alabastrowych przedmiotów? Kurz ukryty w wąskich szczelinach usuwa dokładnie pompka rowerowa.

W mieszkaniu jest dużo moli. Niszczą one nieużywaną pościel, kołdry poduszki i piernaty. Aby uchronić pościel przed molami, należy owinąć ją w sukno pokropione terpentyną.

Po odejściu gości, na białych delikatnych obrusach pozostały plamy z kawy, a wiązanki świeżych, ciętych kwiatów w wazonach lekko przywiędły. Kwiaty pozostaną bardzo długo świeże, jeśli rozpuści pani w wodzie jedną tabletkę aspiryny. Plamy z kawy z delikatnych materii wywabia się gliceryną. Po natarciu miejsc zaplamionych gliceryną, materiał płucze się w ciepłej wodzie i prasuje po lewej stronie.

Pragnie pani odświeżyć swą toaletę i wyciąga z szafy dawno nie noszone sukienki. Jedna z nich, z czarnego jedwabiu, jest już zupełnie zmatowiała, druga, noszona widocznie w lecie, posiada plamy z trawy. Zmatowiały czarny jedwab nabiera świeżego połysku przez zwilżenie go gąbką przesyconą spirytusem. Plamy z trawy na materiałach wełnianych i jedwabnych wywabia się kwasem cytrynowym, a gdy to jest konieczne, miejsce zaplamione wybiela się parami siarki.

W ścianie starego domu gnieżdżą się pluskwy. Stosowała już pani wiele środków, aby je wytępić, nic jednak nie pomaga. W pokoju należy ustawić parę naczyń z amoniakiem. Pokój należy zamknąć i dopiero po 2—3 dniach otworzyć. Działanie tego rodzaju „domowej" dezynfekcji jest niezawodne.

Brudne grzebienie do włosów czyści się ługiem mydlanym z domieszką spirytusu i przepłukuje czystą wodą.

Suknie z włóknistego jedwabiu prasuje sie na sucho.

Aby kapelusz słomkowy nie uczynił się po praniu zbyt sztywny, należy go wypłukać w wodzie z dodatkiem gliceryny.

Plamy z noży dają się łatwo usunąć sokiem cytrynowym i solą.

Mąż pani narzeka ciągle na ustawiczne strzępienie się j dwabnych, delikatnych krawatów. Strzępieniu się jedwabnych krawatów zapobiega odpowiednie prasowanie kołnierzyków. Pomiędzy „ścianki" kołnierzyka kładzie się kawałek flaneli, a następnie prasuje się kołnierzyk. Powstała w ten sposób przestrzeń umożliwi swobodne przesuwanie się krawata.

Biały szewiot czyści pani w sposób następujący: przede wszystkim należy usunąć z niego kurz, a poszczególne plamy nacierać spirytusem tak długo, dopóki nie staną się żółte. Następnie materiał zanurza się w wodzie z dodatkiem mydła piankowego i dwu łyżeczek spirytusu. Po wypraniu szewiot stanie się biały, a co najważniejsze, nie zbiegnie się.

Synek pani wraca późno ze szkoły. Obiad dawno przygotowany stygnie. Potrawy pozostaną bardzo długo ciepłe, gdy garnki owiniemy kilkoma arkuszami papieru lub wełnianą chustką. Ryż na mleku, który się tak łatwo przypala na wolnym ogniu, można w tym opakowaniu" gotować bez obawy przypalenia.

Muchy upodobały sobie szczególnie okna i lustra, pstrząc je ciemnymi plamami. Ocet odpędzi muchy od okien i luster. Należy tylko opryskać octem, a następnie rozprowadzić go po powierzchni.

Dużo jeszcze dałoby się powiedzieć o komplikacjach i trudnościach w prowadzeniu gospodarstwa. Przytoczone tu uwagi zamykają II rozdział naszego „niepisanego" kodeksu. W numerze następnym — rozdział III.

DR. MARIA HOLL

Jadłospis Pięknej Pani

Życiany

Witaminy są podstawą dietetyki współczesnej. Spożywanie pokarmów pozbawionych witamin powoduje najrozmaitsze choroby organiczne (szkorbut, krzywica). Prawdopodobnie organizm ludzki nie jest zdolny do samodzielnego wytwarzania witamin. Zadanie to doskonale wypełniają rośliny. Zaburzenia organiczne wywołane brakiem witamin nazywamy awitaminozą. Zawartość witamin w środkach odżywczych zależna jest od tego, czy są one podane w stanie gotowanym, czy też na surowo. Sposób i czas gotowania decyduje o zupełnym lub tylko częściowym zniszczeniu witamin. Witaminy rozkładają się pod wpływem temperatury, są jednak pewne rodzaje witamin, które nawet przy wysokiej temperaturze utrzymują się. Znamy kilka rodzajów witamin. Bywają one zwykle połączone ze sobą. Są pokarmy, które zawierają rozmaite witaminy w różnych proporcjach.

Witamina A znajduje się w pomidorach, marchwi, zielonej sałacie, kapuście, mleku, maśle, tranie, a również w niewielkiej ilości w spinaku.

Witamina B znajduje się pod skorupką okalającą ziarno ryżu lub w nieobłuskanych ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa. Również w mleku, warzywach, pomidorach, drożdżach znajdziemy witaminę B.

Witamina C znaduje się w marchwi, ziemniakach, cebuli, sałatach, owocach, warzywach, pomarańczach i cytrynach. Ziarna zbożowe tej witaminy nie posiadają.

Witamina D znajduje się w maśle, tranie i w bardzo wielu roślinach. Wartość poszczególnych witamin jest różna. Główną cechą witamin A jest potęgowanie rozwoju fizycznego i rozrodczości. Brak ich wywołuje często ropne zapalenie spojówek i powstrzymanie wzrostu. Brak witaminy B powoduje zaburzenia nerwowe. Wśród chorób nerwowych wywołanych brakiem tej witaminy znana jest choroba „Beri-Beri", napastująca ludność, żywiąca się wyłącznie ryżem polerowanym, pozbawionym drogocennej skorupki. Brak witaminy C powoduje chorobę dziecięcą zwaną chorobą Barlowa oraz gnilec tzw. szkorbut u osób dorosłych. Działanie witaminy D polega głównie na procesie odkładania się soli wapiennych w kościach, zapobiega ona krzywicy u dzieci, pozbawionych pokarmu bogatego w sole wapnia i fosforu. Dzieci chore na tzw. angielską chorobę — to przeważnie dzieci, które na skutek złych warunków materialnych nie mają możności spożywania odpowiednich potraw.

Doświadczenia naukowe wykazały, że pod wpływem promieni ultrafiołkowych substancja organiczna ustroju ludzkiego, cholesteryna, przeistacza się w witaminę D. Słońce letnie i górskie posiada szczególnie dużą ilość tych promieni. Stąd też możemy wywnioskować, jak wielkie znaczenie dla organizmu ludzkiego posiada przebywanie na słońcu i powietrzu. Właściwości przemiany cholesteryny w witaminę D posiadają również sztuczne promienie lampy kwarcowej. Lampą kwarcową leczy się obecnie najrozmaitsze schorzenia kości.

Mówiliśmy już o tym, że witaminy rozkładają się pod wpływem temperatury. Pokarmy gotowane długo i bez nakrycia tracą witaminy wskutek utlenienia. Lepiej gotować potrawy prędko, przy temperaturze wysokiej, aniżeli długo przy niskiej. Pieczenie zachowuje lepiej witaminy niż gotowanie i smażenie na ogniu. Potrawy gotowane ponownie i odgrzewane na gorąco zatracają w zupełności witaminy. Konserwy przeważnie nie mają już witamin. Najzdrowsze dla człowieka jest pożywienie roślinne. Młode jarzyny przewyższają zawartością witamin stare. Jarzyny można uszeregować według zawartej w nich ilości witamin w sposób następujący: pomidory, sałaty, szpinaki, kapusty, ogórki, dynie, cebule, rabarbar, szparagi, jarzyny korzeniowe i bulwy, grochy, fasole, zielone zboża i inne.



Owoce, inaczej niż rośliny, im bardziej są dojrzałe, tym więcej witamin posiadają. Najwięcej witamin posiadają poziomki i maliny, potem idą: jabłka, gruszki, porzeczki, agrest itd.

Wśród owoców południowych kolejność jest następująca: pomarańcze, cytryny, figi, banany, ananasy, daktyle, rodzynki, migdały i inne.

Zwyczaj dodawania sody do potraw celem przyśpieszenia rozgotowania wpływa na zanik witamin. Zasady niszczą witaminy szybko. Obecność kwasów uodparnia je na zgubne działanie gorąca.

Działanie witamin daje się najlepiej porównać z działaniem katalizatorów chemicznych, których małe dozy wywołują kolosalne reakcje w organiźmie, a bez których dane reakcje nie mogą być nawet rozpoczęte.

Działanie witamin oddaje nieocenione usługi systemowi nerwowemu. W przeciwieństwie do środków podniecających jak kawa, alkohol i t. p., które na krótko tylko ożywiają mózg i pobudzają tętno, witaminy zasilają stale organizm nowym dopływem energii życiowej.

Ludzie zdając sobie sprawę z drogocennego znaczenia witamin dla zdrowia organizmu, układają dla swych kuchni domowych racjonalne jadłospisy, w których na pierwszym miejscu figurują zielone jarzyny i owoce.

Witaminy stosowane są powszechnie w preparatach kosmetycznych. Mleczka i kremy witaminowe działają szczególnie korzystnie na cerę, posiadają właściwości lecznicze i zwalczają konsekwencje awitaminozy. O preparatach kosmetycznych spreparowanych na podstawie witamin będzie mowa w jednym z najbliższych numerów naszego pisma.

INŻ. M. ZACHERT

Światła i cienie *pokoju*

Problem racjonalnego oświetlenia pokoju jest jednym z zasadniczych zagadnień ekonomiki gospodarstwa domowego. Ale nie tylko o oszczędność tu chodzi. Oświetlenie elektryczne winno być pod każdym względem celowe, to znaczy możliwe najtańsze, a jednocześnie wystarczające. Zbytnie ,,nagromadzenie" światła nie zawsze wywołuje właściwy efekt. Jasność nie może oślepiać, przyćmione lampy zaś nie powinny utrudniać widzenia. Niekiedy trzeba stworzyć w pokoju, czy salonie miłą, ciepłą atmosferę, pełną niedomówień i półcieni. Wówczas wchodzić będą w grę boczne ample, światła ukryte w ścianach, kolorowe żarówki lub nawet tradycyjne, zawsze bardzo uroczyste świece woskowe.

Zagadnienie oświetlenia w swojej istocie sprowadza się do problemu światła bezpośredniego i pośredniego, które sączy się przez matowe szkła lub kolorowe zasłony. Światło bezpośrednie nadaje się najlepiej wówczas, gdy chodzi o oświetlenie stołu w jadalni lub salonie, w którym gromadzą się goście. Na biurku-warsztacie pracy pożądana jest lampa, rzucająca światło załamane, złagodzone niejako matowym kloszem i białą polituрą żarówki. Podczas czytania czy pisania korzystniejszy jest raczej półmrok, aniżeli zbytek światła, które odbijając się od białych kart, oślepia wzrok. Najprostszym sposobem przemienienia światła bezpośredniego w pośrednie jest nakrycie żarówek zwisających z lampy zawieszonej na suficie półokrągłym kloszem od dołu. Dzięki temu światło padać będzie na sufit, który, jak lustro, odbija promienie i ,,zarzuci" nimi pokój. Kierowanie światła na ścianę pozwala osiągnąć podwójny efekt: dobre widzenie i atmosferę nastroju. Lampy stojące nie powinny rzucać światła w górę, gdyż w ten sposób nie oświetlą dostatecznie pokoju. Zaś wyposażenie ich w duże żarówki jest dość kosztowne.

Do lamp wiszących nie należy wkręcać mlecznych żarówek, gdyż pokój zostanie nieprzyjemnie mocno naświetlony, a tym samym pozbawiony ciepła. Górne światła powinny rzucać blask silny, ale jednocześnie przytłumiony. Dlatego też zaleca się żarówki o odcieniu szkła delikatnie niebieskim lub różowym.

Przy kupowaniu lampy należy zwrócić uwagę na to, jak lampa będzie wyglądać w dzień, czy nadaje się do stylu mieszkania, a zwłaszcza do stylu pokoju, w którym będzie zawieszona. Popularne dzisiaj lampy — świeczniki nie odpowiadają charakterowi naszych czasów. Świeca woskowa z wkręconą elektryczną żarówką jest tanim efektem, którym zachwycają się snobi, niedouczeni w historii sztuki. Lampę-świecznik można tolerować jedynie w teatrze, gdzie oświetla wyłącznie ściany i boczne loże. Bardzo szczęśliwym pomysłem jest lampa w kształcie kuli zawieszonej po środku sufitu. Takie lampy są oszczędne. Światło rozchodzi się z nich równomiernie we wszystkich kierunkach.

Również bardzo ważną kwestią jest wielkość lampy oraz odległość pomiędzy sufitem a źródłem światła. Wielka ciężka lampa wprowadza do pokoju atmosferę ,,duszności", krępuje niejako ruchy, teroryzuje groźbą ,,zawalenia się". Zbyt mała lampa przestaje być ozdobą pokoju. Należałoby teraz powiedzieć, że najwłaściwsza jest lampa średniej wielkości. Ale jak to rozumieć? Otóż chodzi tu o to, aby lampę pomniejszyć w kierunku pionowym, a poszerzyć w kierunku poziomym. Innymi słowy lampa powinna układem swych części przypominać budowę samolotu o dużej rozpiętości skrzydeł i miernej grubości kadłuba. Tę ideę realizują niektórzy producenci lamp, umieszczając żarówki na krzyżujących się ze sobą, smukłych i wydłużonych ,,skrzydłach".

Jak umieścić lampę? Bardzo często widzi się lampy zwisające tuż nad stołem, niekiedy nawet zawadza się o nie głową. Rzecz jasna, że tak lamp umieszczać nie należy. Nie należy również ,,przylepiać" lamp do sufitu. Odległość między stołem a lampą winna wynosić conajmniej 1 m. 50 cm.

Ogólny ton lampy winien harmonizować z kolorem tapet, a przede wszystkim — co może się wydać dziwne — z kolorem firanek. Jeżeli chodzi o oświetlenie otomanki czy tapczanu, na którym przecież tak miło jest wyciągnąć się po obiedzie z dobrą książką w ręku, to zaleca się umieszczenie światła za głową, najlepiej w samej ścianie. Światło nie będzie wówczas padać w oczy, a jedynie oświetlać książkę.

Niekiedy lampa stojąca rzuca światło na sufit, na którym tworzą się smugi i kręgi. Aby tego uniknąć, zaleca się przysłonięcie żarówki pergaminem lub białym jedwabiem.

Tak się już w epoce elektryczności dzieje, że migotliwe płomienie świec oświetlają pokój tylko raz jeden w roku: na Boże Narodzenie. A przecież nic nie stwarza tak miłego nastroju, jak światło woskowej świecy.

Miłość i auto

Kochasz go, obawiam się jednak, że go nie rozumiesz... Ma piękne auto. Zwróć uwagę na markę samochodu, na model, linię i rozmiar. Te wszystkie szczegóły powiedzą ci o charakterze ukochanego, o usposobieniu i zamiłowaniach. Przestudiuj poniższe uwagi, a możesz być pewna miłości wzajemnej.

Właściciel „Skody“. Sportowiec, bardziej impulsywny niż rozważny, urodzinniony, „morowy chłopak“ wiek 20 — 25 lat.

—o—

Jeśli go kochasz, kieruj się zawsze rozmową, ale unikaj zbytniego gadulstwa. Bądź naturalna i „szykowna“. Nie staraj się go fascynować. Bądź kobieca, ale stanowcza. Zachwycaj się sportem, nie uprawiaj jednak żadnego sportu intensywnie. To On powinien królować w tej dziedzinie. Od czasu do czasu schlebiaj mu dyskretnie. Naucz się go słuchać. Nietelefonuj do niego nigdy pierwsza, oceniaj należycie dowody jego uwagi, ale nie bądź zbyt wymagająca. Stwórz typ kobiety, z którą mężczyzna czuje się jak z kolegą W restauracji wybieraj dania proste, zdrowe i niedrogie, ubieraj się skromnie. Mówiąc mu: dobra noc — uśmiechnij się wdzięcznie.

Kochasz go. Niech twoja miłość będzie dla niego zdobyciem nowego rekordu. Nie denerwuj się nigdy, gdy się spóźnia. Na pewno bierze teraz udział w zawodach automobilowych.

—o—

Właściciel „Tatry“. Samotnik, zadowolony ze swojej pracy, smakosz, wykształcony, zażenowany nieco w towarzystwie kobiet, poza tym pewny siebie. Wiek: 30 — 40 lat.

—o—

Bądź w jego towarzystwie zrównoważona i pogodna, a poza tym subtelna. Popisuj się swoją erudycją, daj jednak do zrozumienia, że można cię jeszcze wielu rzeczy nauczyć. Nie unikaj poważnych tematów. Człowiek inteligentny powinien w towarzystwie twoim czuć się podwójnie inteligentny. Nie udawaj zdziwionej, czy roztargnionej, gdy do ciebie telefonuje. Wybieraj restauracje znane ze smacznej kuchni. Nie mów nigdy o sobie, ale gdy przypadkiem On skieruje rozmowę na ten temat, bądź kobieca w każdym calu.

Jesteście już po ślubie, bądź jednak ostrożna! Pamiętaj, że On ma swoje przyzwyczajenia i nawyki. Nie zapominaj o tym, że twój mąż zrezygnował dla ciebie z wielu rzeczy. Staraj się zapełnić jego życie twoim wdziękiem i tkliwą przyjaźnią (był przecież tak długo samotny), ale nie pozbawiaj go wolności (tak bardzo ukochał wolność). W buduarze twoim powinny być popielniczki. Zachwycaj się „Tatrami“, o innych samochodach nie wspominaj w ogóle.

—o—

Właściciel „Buicka“. Światowiec, czuje się doskonale w towarzystwie kobiet, sceptyczny, wytworny, ubrany bez zarzutu. Manierami dżentelmena pokrywa chłopięce wybryki. Wiek: powyżej 30 lat.

—o—

Udawaj, że jesteś bardzo zajęta. Prowokuj go spojrzeniem, ale utrzymuj należyty dystans. Bądź elegancka i wytworna, nie trać nigdy zimnej krwi. Bądź zagadkowa. ale nie pozuj. Prowadź błyskotliwe rozmowy, staraj się, aby nigdy nie był pewny twoich uczuć. Udawaj roztargnienie, gdy do ciebie telefonuje. Znasz dobre lokale, wybieraj jednak tylko te, które On by sam wybrał, bo chociaż jest w tobie zakochany, pozostał nadal egoistą. Bądź rozmowna, gdy staje się prowokujący, lub sentymentalny.

Jesteś pewna jego miłości, ale pamiętaj o tym, że On nigdy nie powinien być pewny. Bądź zakochana, czarująca. czuła, gdy jesteście we dwoje, ale niech cię nigdy nie opuszcza bez uczucia lekkiego niepokoju. Wybieraj piękne kwiaty i dobre napoje. O samochodzie mów zawsze: „Wóz“.

—o—

Właściciel „Chevrolety“. Nieśmiały, bez wyobraźni, dobry i szczery. Nie rozumiany przez innych, ale szanujący wszystkich przyjaciół. Wiek: 25 — 35 lat.

—o—

Pozwól mu mówić o sobie. Ty przecież tak dobrze rozumiesz cudze kłopoty. Przejmij inicjatywę w swoje ręce, zostaw mu jednak złudzenie, że to On wszystkim kieruje. Ubieraj się tak, aby był dumny z ciebie. Nie oczekuj od niego komplementów, proś, aby cię często zabierał autem na spa-



cer. Kieruj rozmowę na tematy, które są mu znane i pozwól mu mówić. Bądź łatwa we współżyciu, schlebiaj mu.

Będziesz miała wiernego męża, człowieka otaczanego powszechnym szacunkiem, chociaż... trochę nudnego. Pielęgnuj swój wdzięk i swoją urodę. Twój mąż zasługuje na to, nawet jeśli nie dostrzega twego nowego kapelusza. Ceń jego spokój i... naucz go tańczyć. Prowadź sama samochód.

—o—

Właściciel „Hispano-Suizy". Artysta, namiętny i pełen fantazji, kapryśny, często zgryźliwy, niezrównoważony, czarujący.

—o—

Mów z nim o ostatnich wykopaliskach w Azji Mniejszej, o wystawie malarskiej, o zagadnieniach urbanistyki, albo raczej spraw, aby On o tym mówił. Wypytuj go z zainteresowaniem o rozmaite rzeczy, podziwiaj go bez żenady i praw mu komplementy. Bądź pewna siebie, lecz bez przesady. Poproś aby cię zaprowadził na wystawę automobilową. Wykaż swoje techniczne wiadomości, orientuj się w typach aut Ubieraj się nieco ekscentrycznie. Nie okazuj zbyt wiele temperamentu.

Wasze współżycie nie będzie łatwe. Musisz się pogodzić z pewnymi rzeczami. On jest człowiekiem, którym można kierować, ale którego nie można prowadzić za rękę. Otaczaj go często macierzyńską miłością, sprawdzaj rachunki i cytuj poetów.

—o—

Właściciel dwuosobowego „Fiata". Sentymentalny, idealizuje kobiety, naiwny, ale niegłupi. Czarujący i oddany. Wiek: 20 — 30 lat.

—o—

Możesz być inteligentna, ale unikaj intelektualizmu i oschłości. Bądź naturalna. Jeśli go kochasz, powinien wypełnić całe twoje życie. Gdy cię zaprosi, zaproponuj mu przejażdżkę samochodem za miasto. Zachowuj się jak mała, uszczęśliwiona dziewczynka. Ubieraj się gustownie i przy jedzeniu mów więcej o Nim niż o sobie. Wkrótce po zawarciu znajomości opowiedz mu historyjkę, którą zacznij od słów: „Gdy miałam 6 lat..."

Gdy poprosi o twoją rękę, rozpłacz się. „To taka ważna decyzja". Kochaj go tkliwie, czasem namiętnie, zwierzaj mu się często. Proś go o rady. Naucz się gotować i prowadzić auto.

HELENA BRZEZIŃSKA

Kier. Inst. Kosm. „Izis“

STAN ZDROWIA — A PIĘKNO SKÓRY

Jak rysy twarzy i jej ogólny wyraz jest odzwierciadleniem przeżyć i charakteru człowieka, tak skóra jest odbiciem ogólnego stanu zdrowia. Na skórze bowiem odbija się prawie każda niedokładność, prawie każde zaburzenie wewnętrzne. Nie znaczy to, żeby nie istniały choroby czysto - skórne, które podlegają tylko kompetencji lekarzy dermatologów, ale jeżeli zwrócimy uwagę na niedokładności kosmetyczne, to w tym wypadku należy zaznaczyć, że prawidłowość diagnozy zawsze zależy od zainteresowania się ogólnym zdrowiem pacjenta. A że skóra jest kliszą, na której organizm ludzki fotografuje stan zdrowia danego osobnika — tego dowodzić nie trzeba; wystarczy tylko pamiętać, że skóra dla człowieka jest nie tylko pięknym płaszczem, który winien cały wewnątrz znajdujący się organizm zabezpieczyć od szkodliwych wpływów zewnętrznych, ale ma również za zadanie spełnianie i innych bardzo ważnych dla istnienia organizmu funkcji.

Będąc w czynnościach niezbędną częścią organizmu, skóra musi go odświeżać przez oddychanie, oczyszczać przez wydzielanie potu, tłuszczu i t. p. — jednym słowem musi wyrównywać działanie innych innych organów wewnętrznych. W normalnym stanie rzeczy, skóra spełnia to, co do niej należy: niech jednak któryś z organów ulegnie niepożądanej zmianie i zacznie źle funkcjonować, wtedy zmienia się praca skóry i następują powikłania, które zaraz na skórze odbijają się ujemnie. Najróżnorodniejsze pryszcze, plamy, wągry, rozszerzone pory, zwiotczałość skóry i t. d. mają podłoże wewnętrzne i zwalczając te defekty należy pacjenta poddać dokładnemu zbadaniu.

Omawiając warunki sprzyjające pielęgnowaniu cery, muszę zwrócić uwagę na pewne ogólne czynniki wywierające decydujący wpływ na cały nasz organizm, a tym samym na skórę. Do nich w pierwszym rzędzie należą: racjonalne odżywianie się, warunki i tryb życia, ogólny stan zdrowia i wreszcie sposób pielęgnowania skóry.

Odżywianie powinno być regularne i umiarkowane, gdyż wtedy dopiero nie będzie szkodliwie odbijało się na przewodzie pokarmowym.

Jadanie pokarmów w stanie zdenerwowania, jak również wszelkie nadużywania pokarmów tak co do jakości, jak i ilości muszą wywoływać fermenty i zatrucia, które przedostając się do obiegu krwi, odbijają się w sposób niepożądany na cerze. Dbanie o normalną pracę żołądka, należy w ogóle do spraw bardzo ważnych dla całego organizmu. Regularność odżywiania należy jak najkorzystniej dostosować do ogólnych warunków i trybu życia, a przez wprowadzenie systematyczności, — ustalić czas pracy, odżywiania się, odpoczynku i snu. Do odpoczynku można zaliczyć rozrywki umysłowe i fizyczne, które by jednak nie skracały potrzebnych godzin snu i były umiejętnie dostosowane do rodzaju pracy. Nie trzeba zapominać, że sen jest jednym z ważniejszych czynników w kosmetyce i dlatego ustabilizowana ilość godzin snu ma decydujący wpływ na wygląd naszej cery.

Jeżeli traktując o cerze, chcę także poruszyć sprawę chorób skórnych, to tylko dlatego, żeby zaznaczyć, że chorobom skórnym w pierwszym rzędzie sprzyjają i do rozszerzenia ich przyczyniają się niehigieniczne warunki życia, gdyż bakterie lokują się i rozwijają nie tylko na osłabionej lub już przed tym chorej, ale i na skórze utrzymanej nieczysto. Dlatego też stale pamiętać trzeba o istnieniu dwóch najpożyteczniejszych i zarazem może najprzyjemniejszych środków kosmetycznych: o wodzie i o dobrym, odpowiednim mydle.

Woda bezwzględnie należy do najstarszych środków, jakie stosowano do pielęgnowania ciała. Dziś jeszcze podziwiamy kąpieliska u narodów starożytnych i ze wstydem przyznać należy, że dopiero od niedawna zaczynamy w tym kierunku naśladować Greków i Rzymian. Narody te stosowały kąpiele nie tylko ze względów zdrowotnych — był to nieomal obrządek religijny, gdyż dobrowolne zaniechanie kąpieli było oznaką zmartwienia, smutku lub żałoby

Codzienne mycie się wodą jest tak samo ważne dla zdrowia, jak świeże powietrze i prawidłowe odżywianie się. Woda usuwa ze skóry naszej zanieczyszczenia zewnętrzne, kurz, brud, i wszelkie wydzieliny z całego organizmu, które wydostają się przez pory. Im więc skóra jest czystsza, tym prawidłowsza jest jej praca wydzielnicza, a tym samym i cały organizm jest zdrowszy. Działalność wody nie kończy się na oczyszczaniu skóry — od dawna już zwrócono uwagę na jej lecznicze właściwości i obecnie specjalny dział medycyny „wodolecznictwo“ jedna sobie coraz więcej zwolenników wśród lekarzy, którzy bardzo wiele dolegliwości leczą tylko wodą.

Ale woda tak dobroczynna w skutkach, a pozornie obojętna, może również szkodliwie działać na skórę, jeżeli będzie stosowana nieodpowiednio, lub nadużywana. Woda zazwyczaj zawiera w sobie różne składniki chemiczne, których obecność nie zawsze bywa obojętna dla skóry — w takich wypadkach wodę do mycia należy odpowiednio przygotować, dodając do niej na 12 godzin przed użyciem bądź sody oczyszczonej, bądź boraksu. Temperatura wody, jakiej używamy, też może być nieodpowiednia dla danej cery. Tak samo zbyt częste kąpiele, szczególnie przy pomocy mydła mogą wywołać nadmierną suchość, a w ślad za tym łuszczenie się lub pękanie naskórka.

Omówiwszy w krótkich zarysach zarówno dodatni, jak i ujemny wpływ wody, postaram się dać teraz kilka wskazówek.

Można powiedzieć, że istnieją dwa zasadnicze typy skóry: tłusta i sucha, gdyż skóra tak zwana normalna jest odchyleniem od jednego z tych zasadniczych typów.

Skóra tłusta wymaga do codziennego mycia wody ciepłej,

bardzo ciepłej, lub gorącej — zależnie od stopnia swej tłustości i mydła. Mydło powinno być pierwszorzędnej jakości i zawierać musi pewną ilość środków dezynfekcyjnych. Do takich mydeł należą: borne, borno - tymolowe, boraksowe, salicylowe, salicylosiarkowe, tiopinolowe. Również wskazane jest używanie jednocześnie z mydłem otrąbków, którymi lekko masując twarz, jednocześnie wydostajemy z porów tłuszcz. Po takim umyciu wodą ciepłą czy gorącą, należy zaraz opłukać twarz wodą zimną. Chodzi o to, aby pory rozszerzone pod wpływem wody ciepłej, same się zwęziły. Po osuszeniu twarzy ręcznikiem, trzeba ją jeszcze przetrzeć watką zwilżoną w jakimś płynie dezynfekcyjnym i dopiero zapudrować. W tym wypadku woda ciepła czyni skórę elastyczną, podnieca powierzchowny obieg krwi i sprawność mięśni gładkich w skórze. Mydło i otrąbki rozpuszczają wydzielający się nadmiernie tłuszcz i oczyszczają otworki i przewody gruczołów skórnych. Płyny dezynfekcyjne o pewnej zawartości alkoholu zwiększają działanie wody i mydła, wzmacniają mięśnie i ściągają pory, a puder wchłania wilgoć i kwasy tłuszczowe.

O ile skóra tłusta potrzebuje osuszenia, o tyle znów skóra sucha wymaga natłuszczenia. I dlatego woda do mycia winna być stosowana o temperaturze pokojowej względnie letnia. W zasadzie przy cerze suchej powinno się używać mydła o zawartości lanoliny, to jest tłuszczu najwięcej zbliżonego do tłuszczu wydzielanego przez skórę ludzką. Jednakże zdarzają się wypadki, że i tego mydła skóra nie znosi, wówczas należy się uciec do specjalnych mydlików nie drażniących skóry.

Przed myciem cery suchej należy ją zawsze posmarować olejkiem migdałowym, żółtkiem z oliwą, słodką śmietanką, lub kremem zawierającym lanolinę i dopiero potem myć. Jeżeli skóra jest pergaminowo sucha, to zawsze po myciu winna być natłuszczona.

Stosowanie przy cerze suchej gorącej wody, wszelkich płynów o zawartości alkoholów, jak woda kolońska, gliceryna i t. p. czyni ją jeszcze więcej suchą, powoduje łuszczenie się naskórka i wreszcie przyśpiesza tworzenie się zmarszczek.

Jeżeli chodzi o używanie różnych preparatów kosmetycznych jak kremy, lotiony, pudry, szminki i t. p., to zapamiętać Panie muszą, że lepiej jest nie używać nic, niż stosować preparaty zrobione ze złych, to jest szkodliwych składników, albo też preparaty nawet w zasadzie dobre, ale nieodpowiednio zastosowane do danego gatunku skóry.

Łatwo jest temu zaradzić. W każdym poszczególnym wypadku, nie wykluczając podrastającej dzieciarni, jeżeli dbamy o ich stan cery, należy zwrócić się do specjalisty, aby postawił diagnozę, to znaczy określił stan skóry i powiedział, jakie ewentualności mogą się w normalnym rozwoju przytrafić. Da on wówczas wyczerpujące wskazówki w kierunku racjonalnego pielęgnowania skóry i wskaże odpowiednie środki.

Tylko w ten sposób postępując będziemy mieli gwarancję, że idziemy właściwą drogą. A rezultatem tego będzie: skóra czysta, bezwonna, biało - różowa, miękka i gładka, lekko przeświecająca, wolna od wszelkich plam i wyprysków — jednym słowem — skóra piękna, to jest właśnie ten ideał, o którym dziś wszyscy marzymy i do którego dążymy.

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Inż. Chem. Stefan Szczęsny Wiewiórski nie żyje.

Poruszeni głęboko niespodzianym zgonem współpracownika naszego pisma, Człowieka Nauki, Autora licznych dzieł, z zakresu chemii kosmetycznej, pragniemy rodzinie ś. p. Zmarłego przesłać tą drogą wyrazy szczerego współczucia.

URZĄDZENIE WNĘTRZ
KUCHNIA

Zagadnienie odpowiedniego urządzenia nowoczesnej kuchni wiąże się ściśle ze sprawą współczesnego budownictwa mieszkaniowego. Inaczej przeto siłą rzeczy musi przedstawiać się problem odpowiedniego umeblowania i „inwentarzowania“ kuchni w domach nowych, według wszelkich zasad współczesnej architektoniki zbudowanych, zaopatrzonych we wszystkie wygody, jakie daje dzisiejszy rozwój techniki, aniżeli w domach starych, niemrawych weteranach dawno minionych epok, wieków i stylów.

Ponieważ nasze dotychczasowe rozważania poświęcone były głównie mieszkaniu nowoczesnemu w nowym domu, zaopatrzonym we wszystkie wygody, z tego względu i sprawę kuchni będziemy omawiali pod kątem widzenia nowczesności.

Współczesna kuchnia powinna być urządzona w ten sposób, aby graty zajmowały jak najmniej miejsca, aby nie tamowały ruchów pracującym w niej osobom, bo nie zapominajmy o tym, że kuchnia to fabryka, która zajmuje się aprowizacją mieszkania. Praca w niej powinna być zracjonalizowana jak w każdym przedsiębiorstwie zarobkowym. Podstawą racjonalizacji przemysłowej jest jak najodpowiedniejsze rozlokowanie maszyn — podstawą racjonalizacji kuchni powinno być jak najodpowiedniejsze rozlokowanie mebli. Cel ten osiąga się przez takie ustawienie kredensu, śpiżarki podręcznej, stołu, aby wydostanie odpowiedniego naczynia, soli, mąki czy pieprzu z kredensu i ustawienie go na stole wymagało jak najmniej ruchów i kroków.

Pierwszym tedy warunkiem wygodnej kuchni jest, rzecz zrozumiała, niezbyt wielki jej rozmiar. Kuchnia duża pozornie tylko jest wygodna, w istocie zaś rzeczy męczy niepotrzebnie pracujące w niej osoby. Wieczne latanie od kredensu, znajdującego się na jednym końcu pomieszczenia kuchennego do stołu, kuchenki i zlewu powoduje utratę czasu i sił.

Kuchnia powinna być więc mała. Brak przestronności wynagrodzić powinniśmy sobie jasnością i przewiewnością. Pamiętajmy, że higiena kuchni jest ważniejsza może od czystości innych przestrzeni mieszkalnych. Tu się przecież produkuje najważniejszy towar — jedzenie, które jest podstawą zdrowia mieszkańców. Kto o tym zapomina, popełnia błąd, mszczący się na nim samym.

W wielu domach kuchnia stanowi z reguły pomieszczenie sypialne dla służby. Pomijając już fakt, iż umieszczenie łóżka tamuje swobodę ruchów pracujących w niej za dnia osób, ulokowanie sypialni w jednym pomieszczeniu z kuchnią nie jest wskazane z punktu widzenia higienicznego. Ten stan rzeczy powinno się więc rychło zlikwidować w domach które zdają sobie sprawę z tego, co to jest higiena mieszkalna.

Meble kuchenne powinny być gładkie, równe, jak najprostsze. Winny się one dawać łatwo odkurzać, a na wierzchu szafek i kredensów z reguły nie powinno być owych tak często spotykanych lamusów, składów starych papierzysków i rozmaitych najniepotrzebniejszych pod słońcem śmieci, prawdziwych siedlisk kurzu i wymarzonych pastwisk najrozmaitszego rodzaju drobnoustrojów, roznoszących choroby.

Wszędzie tam, gdzie możemy umieścić w ścianie szafkę czy to w okolicy kuchni czy pod oknem powinniśmy wykorzystać tę okazję, która daje nam oszczędność na meblach, a jednocześnie wymaga mniejszego nakładu pracy przy odkurzaniu.

Meble winny być lakierowane lub tylko heblowane, aby można je było myć i szorować. Inne meble w żadnym wypadku nie nadają się dla użytku kuchennego. Wszelkie sztuki „meblowe“ jakieś resztki z dawno usuniętych kompletów, politurowane czy bejcowane, z rzeźbionymi wzorami nie nadają się do użytku w kuchni, a to z tego względu, iż nie dają się dobrze oczyścić, a co gorsza i kontrola ich czystości jest w dużej mierze utrudniona.

Sprawa ścian jest w kuchni rzeczą pierwszorzędnej wagi. Praktykowane w naszych kuchniach malowanie ścian farbami klejowymi na kolory ciemne jest nad wyraz niepraktyczne. Po pierwsze kolor ciemny utrudnia kontrolę czystości, a po drugie farby klejowe łatwiej pokrywają się brudem, zaciekami i t. p., które nie pozwalają się zmywać. Z tego względu wskazanym jest pokrywanie ścian kuchennym jasnymi farbami olejnymi. W oknach kuchennych nie powinno się wieszać żadnych firanek ani zazdrostek, a wszelkie umieszczanie zwyczajem niemieckim papierowych obić i płóciennych serwetek na ścianach kuchni jest również z punktu widzenia higienicznego niewskazane.

Bardzo ważną sprawą jest odpowiednie palenisko kuchenne. Węgiel i drzewo sę w nowoczesnej kuchni coraz bardziej wypierane przez gaz i elektryczność. Za obydwu tymi środkami opałowymi przemawiają przede wszystkim względy ekonomiczności i wygody. Gotowanie i pieczenie na gazie i elektryczności wypiera powoli stare metody kulinarne. Nie jest to oczywiście sprawa dostatecznie prosta przy dzisiejszym stanie techniki. Ale stwierdzić należy, że ostatnio osiągnięto już bardzo wiele

TROCHĘ SPORTU

WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI

NARCIARSTWO

Zbliża się już zima szybkimi krokami. Czekamy z utęsknieniem na śnieg, który w tym roku opóźnia się jakoś. Nawet z gór sygnalizują jeszcze nie bardzo dobre warunki śnieżne. Miejmy jednak nadzieję, że na święta powitają nas góry świeżą, czystą, grubą na kilkanaście centymetrów szatą śnieżną. Ten, kto się w dniach najbliższych wybiera w góry, niechaj już przejrzy swój sprzęt narciarski.

Czy wiązania zeszłoroczne są dobre? Deski czy dobrze przezimowały? Czy talerzyki przy kijkach dobrze się trzymają?

Najważniejsze jednak są buty. Czy, chociaż posmarowane tłuszczem na lato, nie zeschły się, czy są całe i w dobrym stanie?

Spodnie diagonalowe, kilka par ciepłych wełnianych skarpetek, koszule, sweter, wiatrówka, szalik czapka, względnie nauszniki, lub tak modna teraz chustka na głowę dla pań — oto konieczny komplet narciarski. Nie zapomnijmy i o ciemnych okularach, które mogą nam się przydać, jeśli szczęśliwie trafimy na duże nasłonecznienie. Spędzić zaś urlop w zimie w górach, przy słonecznej pogodzie — to szczyt marzeń, przyjemności i zdrowia, słońce bowiem ma w górach o wiele większe znaczenie dla organizmu niż na nizinach. Promienie słoneczne przechodzą przez mniejszą warstwę atmosfery, promieniowanie więc jest o wiele silniejsze, czego dowodem jest szybkie opalanie się. W dodatku promienie te ulegają odbiciu od każdego kryształka śniegu i każdej płyty lodu — tak, że przebywamy w górach w istnej kąpieli świetlnej. Prócz tego w górach powietrze jest suche nie zawiera ani pyłu, ani żadnych wyziewów, ani też żadnych drobnoustrojów, a dzięki swojemu rozrzedzeniu, wybitnie wpływa na lepsze i szybsze krążenie krwi, co za tym idzie i na przemianę materii.

Dobroczynny wpływ ruchu na organizm ludzki potęguje się jeszcze w górach w dwójnasób. Pomijając już wyżej wspomniane warunki klimatyczne — to sama jazda na nartach dostarcza wiele korzyści dla zdrowia.

Przede wszystkim zimą organizm jest sprawniejszy i wytrzymalszy, może więc bez zbytniego zmęczenia wykonywać znaczną ilość pracy. Poza tym narty zatrudniają bezsprzecznie wszystkie partie mięśniowe, co sprzyja rozwojowi i wzmocnieniu narządów ruchu.

Podczas podejścia pod górę, kiedy wzmaga się wysiłek fizyczny — oddycha się głębiej, wskutek czego płuca wentylują się dokładniej i krążenie krwi odbywa się szybciej.

Narządy trawienne przez wzmożoną pracę mięśni brzusznych i szybsze krążenie krwi w naczyniach krwionośnych — usuwają zastoje w narządach jamy brzusznej i ułatwiają sprawniejszą ich działalność.

Na układ nerwowy i psychiczny narciarstwo wpływa też niezwykle dodatnio. Ciągła zmiana miejsca, nowe widoki, bezpośredniość obcowania z przyrodą i jej pięknem — działają na człowieka uspakajająco i uszlachetniająco.

Wśród zasypanego śniegiem lasu, dokąd tylko dzięki nartom dojechać można, wśród pięknego otoczenia i blasku słońca, odpoczywa się tak, jak nigdzie. Dlatego też tak bardzo rozpowszechniło się w latach ostatnich narciarstwo.

Każdy mieszkaniec wielkiego miasta marzy o tym, aby choć na kilka dni wyrwać się z miasta i odetchnąć pełną piersią, czystym, zdrowym powietrzem górskim.

Częste i tanie kursy narciarskie urządzane przez różne ośrodki, kluby i stowarzyszenia — ułatwiają nawet mniej zamożnym wyjazd w góry po zdrowie i wypoczynek

Tylko chcieć! Tylko gorąco uwierzyć w skuteczność, pokonać trudności i jechać! Każdy wróci odrodzony, młodszy, z nowymi zapasami zdrowia i nowymi siłami do dalszej pracy.

Do zobaczenia zatem w Krynicy, na Bukowinie, w Zakopanem, w Sławku. w Siankach, lub w ostateczności pod Warszawą, gdy tylko śnieg spadnie...

---

na tym polu. Gaz i elektryczność dają się w kuchni wyzyskiwać nie tylko do gotowania czy pieczenia. Ostatnio wprowadzono także elektryczne i gazowe lodownie domowe.

W obecnym czasie gaz i elektryczność nadają się szczególnie dla tych gospodarstw, które korzystają z kuchni nie wiele dla których gotowanie na węglu czy drzewie związane jest z rozmaitymi trudnościami. Szybkie ugotowanie herbaty, uprasowanie jakiegoś drobiazgu, zagrzanie wody do kąpieli — na tym polu gaz i elektryczność szczególnie dadzą się wyzyskać.

Dzisiejsze aparaty do gotowania na gazie i elektryczności są prawdziwą ozdobą każdej elegancko czy skromnie urządzonej kuchni i z tego względu poświęciliśmy im w naszym artykule tyle uwagi. O innych dobrych stronach urządzeń gazowych i elektrycznych pomówimy osobno.

Droga do piękna







Pracując szereg lat w zawodzie kosmetycznym, często zastanawiałam się nad samą istotą kosmetyki. Roztrząsałam zagadnienia piękna jako takiego, piękna tak zwanego klasycznego, a obok dążenia kobiety do piękna, pragnienia jej osiągnięcia pięknego wyglądu oraz obrania drogi do zdobycia jego.

Myśli moje kierowały się zawsze do Starej Grecji — w czasie rozkwitu jej kultury, sztuki i literatury — do okresu, z którego pozostały piękne zabytki architektury, rzeźby, malarstwa, cudowne posągi o boskich kształtach i wspaniałych rysach. Marzyłam o tym, aby znaleźć się raz na ziemi Homera, oglądać pozostałości gigantycznych świątyń, oddychać powietrzem Grecji, która nam dała piękno klasyczne.

W tym roku dopiero się ziściły moje marzenia: zwiedziłam Ateny i Grecję północną, oglądałam Parteon i Erychtejon, Kariatydy rzeźbione w marmurze i cudowne płaskorzeźby.

Te pomniki niezwykle wielkiej i pięknej przeszłości odtworzyły mi Grecję żywo i wyraźnie.

Dużo rzeczy zaczęłam rozumieć, a wszystkie poznane podstawy, rozpoczynając od historii Starożytnej Grecji w średniej szkole i późniejsze wiadomości zdobyte o sztuce klasycznej — utworzyły mi pewną logiczną całość. Pragnęłam zbadać, dowiedzieć się, na jakim tle zrodziło się piękno, które przetrwało wieki.

Kobieta XX wieku pragnąc pięknie wyglądać, stosuje tak zwaną nowoczesną kosmetykę. Czy jednak zawsze zastanawia się nad tym, co wykonuje i dlaczego, oraz czy ma do tego zaufanie i wiarę w skutki?

Szerokie zastosowanie środków kosmetyczynch w XX wieku datuje się wielką wojną światową. Środki te stanowiły prawie wyłącznie szminki upiększające, gdyż w tym okresie dopiero zaczęto stosować róż i pomadkę do ust otwarcie, oficjalnie i widocznie.

Niebezpieczeństwo wojny nie pozwalało długo zastanawiać się nad ulepszeniem urody, ograniczano się więc tylko do przykrycia, zasmarowania wad i usterek. Po wojnie, kiedy zabliźniły się pierwsze rany — zwrócono uwagę na wszelkie wady szpecące: brodawki, kurzajki i krosty. Zastosowano nowe zabiegi za pomocą elektryczności, elektrolizy, kaustyki. Dalej weszła na porządek dzienny kosmetyka pielęgnowania, kultywowania. Powstały środki chemiczne do pielęgnacji włosów, skóry, paznokci — środki, które zapewniają gładkość cery, usuwają zmarszczki, piegi, plamy, czerwoność, czy żółtość cery i t. p.

Ale to wszystko jeszcze za mało. Doszliśmy do przekonania, że dla pięknego wyglądu należy mieć prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, zdrowe narządy, a wtedy dopiero możemy zachować świeżość, jędrność, elastyczność i piękną cerę.

Nowe poszukiwania dały nowe wynalazki — regulowanie czynności gruczołów wewnętrznego wydzielania, injekcje hormonów żeńskich, męskich, mieszanych. To był już wielki postęp!

I znowu niby inowacja. Zwrócono uwagę na odżywianie, dietetykę, wychowanie fizyczne, gimnastykę, sporty.

Mimo to mówimy, że kosmetyka XX wieku jest w powijakach!

Kto wie, jak stała ona w V wieku przed erą Chrystusową w Starej Grecji? Czy nie powinny nas zastanawiać piękne posągi Venus z Milo i Afrodyty?

Piękne rzeźby — to bezcenny talent ówczesnych rzeźbiarzy, ale i modele, które służyły za wzór — musiały stanowić piękno nieprzeciętne, które pobudziło do stworzenia podobnych arcydzieł.

Zbierałam materiały, pragnąc zgłębić i poznać prawdę antycznej Grecji, jej mity, historię, kulturę, obyczaje, sprawy wychowania i życia codziennego.

Prof. Tadeusz Zieliński, który tyle pracy poświęcił dla odtworzenia życia starożytnych Greków — dał nam obfity materiał do studiów w swoich dziełach: 1) „Świat antyczny", 2) „Starożytność bajeczna", 3) „Historia kultury antycznej" 4) „Historia Starożytnej Grecji", Poza tym „Historia starożytna" Korzona w dziewięciu wydaniach, oraz „Historia starożytna" Geberta i Gebertowej — mają dane już zupełnie ściśle, chociaż mniej obszerne. Wreszcie Librairie Hachette obok cudownych ilustracji w wydaniu „La Mithologie" i w „Histoire de l'art" — uzupełniły mi całokształt Starej Grecji.

Najwcześniejsze wiadomości jakie posiadamy o Starożytnej Grecji z IX wieku przed Chrystysem, opiewane przez Homera w „Iliadzie" i „Odyssei", o walkach spod Troii — znajdują potwierdzenie w sprawozdaniach niemieckiego uczonego, prof. Schlimanna, który prowadząc prace archeologiczne w Małej Azji — natknął się na Skarbiec Priama, króla Troii. Mit wojny trojańskiej o piękną Helenę znajduje potwierdzenie w skarbcu króla Priama, znalezionym przez prof. Schlimanna — misterne klejnoty kobiece, prześliczny strój głowy niewieściej, puzderka, puzdereczka złote, polerowane, gliniane. Tak bardzo oddalone wiadomości świadczą o ówczesnej kokieterii kobiecej oraz o urodzie, o której dziś mowimy tak wiele.

Najwięcej zaciekawia nas V wiek przed Chrystusem — wiek rozwoju na każdym polu kultury starogreckiej, kiedy to powstały naj-

piękniejsze świątynie, rzeźby i inne dzieła sztuki.

W Atenach na Akropolu, górze świętej, wznosiły się małe świątynie boskiej Nike, Parteon i Erychtejon zbudowany przez architekta Iktinosa, a upiększony nieśmiertelnymi rzeźbami szkoły Fidiasza, jak Pallace Atena, Kariatydy, oraz płaskorzeźbami z młodzieńcami na koniach lub dziewczętami w pięknie udrapowanych tunikach.

W tym też okresie żył rzeźbiarz Myron, którego najpiękniejszą rzeźbą jest Dyskobol — młodzieniec rzucający dyskiem, odznaczający się piękną budową ciała i cudowny w ruchu.

Rzeźbiarz Poliklet — bytowanie którego historycy określają również na ten wiek — znany jest z rzeźb, których proporcje są tak nieskazitelne, że stanowią one kanony rzeźby po wszystkie czasy.

Kto był autorem Venus z Milo— dokładnie nie ustalono, jak również nie wiadomo dokładnie czasu, w jakim została wykonana. Nie ulega jednak wątpliwości, że jest to dzieło, które zrodziło się w okresie rozkwitu sztuki staro-greckiej. Do dziś dnia nie ma takiej kobiety, która by nie interesowała się boską linią Venus, jako cudownym wzorem, który przetrwał wieki. Pomiary budowy Venus stale podają wszystkie dzienniki świata traktujące o pięknie i dążeniu ku niemu.

Najwspanialsze muzea w Rzymie, Paryżu, Wiedniu i Londynie są przepełnione bądź oryginałami starej sztuki greckiej, bądź też kopiami. A zatem w Luwrze w Paryżu widzimy Venus z Milo, a na pierwszym planie przy wejściu — boską Nike, pokazywaną nawet w nocy przy świetle silnych reflektorów.

Rzym posiada kopie rzeźb Apolina, Dyskobola, Afrodyty i inne; w Londynie widzimy nawet jedną Kariatydę, która została wyjęta z frontonu świątyni Erychtejonu, gdzie wraz ze swymi siostrami podtrzymywała sklepienie sufitu.

Historycy twierdzą, że powstanie tych pięknych dzieł sztuki było spowodowane pięknymi modelami, które oglądano w starej Grecji przede wszystkim na Igrzyskach Olimpijskich. Regularnie co cztery lata ku czci bogów odbywały się wszelkiego rodzaju zawody: zapasy, wyścigi biegaczy, rzucanie dyskiem, oszczepem, wyścigi na pięknych rydwanach, zaprzężonych we wspaniałe rumaki.

Zapaśnicy natłuszczali swe ciała masłem oliwnym. dla nadania ładnego połysku i elastyczności w ruchu. Po skończonych zawodach zwycięzcy zdobiono głowę wieńcem laurowym, nogi i ręce oplatano kwiatami i stawiano wysoko na podium, aby wszyscy go mogli podziwiać. Piękna budowa wysportowanego ciała, połyskującego od namaszczenia oliwą, przybranego zielenią i kwiatami — sprawiała wrażenie bóstwa. Aby mieć możność brania udziału w Igrzyskach Olimpijskich, trzeba było przygotowywać się długo, pracować nad sobą, trenować, żeby móc się potem popisać, a tym bardziej zwyciężyć.

Wiadomo również, że w wychowaniu w Starej Grecji, a szczególnie w Sparcie — zwracano dużo uwagi na kulturę fizyczną. Wśród najważniejszych przedmiotów, jak matematyka, astronomia, retoryka — dużą rolę spełniała gimnastyka. Samo wychowanie było surowe i wymagało od ucznia poświęcenia i wytrzymałości. Nie tylko w szkole, lecz i w życiu Spartan zalecano wytężoną pracę i skromność w ubieraniu się, urządzaniu domostw i odżywianiu.

Mówiąc o odżywianiu, należy wspomnieć, o „czarnej polewce" — jakiejś niezwykle skromnej potrawie, która po za owocami, była podstawą stałego pożywienia Spartanina.

Po za Igrzyskami Olimpijskimi, znane są także Igrzyska w Delfach przy świątyni Apolina, gdzie odbywały się pielgrzymki święte, obchody religijne, misterie i tańce. Na początku pląsy odbywały się w Delfach na obszernych polanach, łąkach, a nawet w lasach — ku czci boga Dionizosa. Później koncentrowały się przy świątyni Apolina, jak również wewnątrz świątyni wykonywane były misterie — tańce — przez kapłanki świątyni oraz dziewice, które przychodziły złożyć ofiary z kwiatów i prosić o szczęśliwy los boginię Afrodytę, patronkę miłości i małżeństwa.

Ruchy wykonywane przez kapłanki, bądź niewiasty, składające ofiary, były pełne majestatu, spokoju, a zarazem rytmiczne, melodyjne, estetyczne. Nie ulega też wątpliwości, że i kobietom Starej Grecji nie były obce ćwiczenia fizyczne i gimnastyka. W ogóle jeżeli idzie o gimnastykę, to była ona ceniona tak wysoko, że w wierzeniach pozagrobowych mówiło się, iż sprawiedliwi po śmierci mieszkać będą w cudownej krainie o miłym, łagodnym klimacie — bez żadnych trosk, oddając się muzyce, śpiewom i gimnastyce. Gimnastyka więc była uważana za nagrodę dla sprawiedliwych nawet w życiu pozagrobowym.

I w tym właśnie ukryta jest tajemnica piękna starożytnych Greków — osiągniętego w V i VI wieku przed Chrystusem.

Od urodzenia dziecko wychowane w srogim reżimie, wykonujące przeróżne prace fizyczne własnoręcznie, uprawiające gimnastykę i taniec, traktowane jako świętość — wstrzemięźliwe w pożywieniu — dawało piękne zdrowe pokolenie o boskich liniach ciała, kształtnych głowach i cudownych rysach.

Na szczęście i u nas w XX wieku po Chrystusie zaczynamy rozumieć, jakie są cudowne skutki diety, ruchu, sportów i gimnastyki.

Wierzę, że droga do piękna, do zdobycia pięknego wyglądu, co mi tak bardzo leży na sercu — prowadzi właśnie szlakiem wstrzemięźliwości kultury fizycznej i pielęgnacji oraz zdobyczy nowoczesnej chemii, terapii i medycyny.

Kto oglądał film „Olimpiada" w roku 1938 — musiał zauważyć, jak znicz świętego ognia zapalony na Olimpie — niesiony był z czcią na Igrzyska Olimpijskie w Środkowej Europie.

Droga do piękna musi być oświetlona zniczem kultury fizycznej, o pewnym reżimie i racjonalnym, nowoczesnym pielęgnowaniu, dostosowanym do warunków naszego klimatu i naszego ustroju fizycznego.

I skóra nasza, być może nie tłuszczem z oliwek olimpijskich musi być odżywiania, lecz skomplikowanymi preparatami nowoczesnymi, osnutymi na delikatnym oczyszczonym tłuszczu, uzbrojonym w witaminy i hormony. Ale mięśnie nasze muszą wykonywać ruch niezbędny dla podtrzymania sprężystości ciała, jędrności skóry, a rozsądna odpowiednia indywidualna dieta — zapewni nam dobre samopoczucie, niezbędne dla młodego, świeżego i pięknego wyglądu.

Ciekawy odczyt

W dniu 27 listopada r. b. w Salonach Kosmetycznych „Zoja" przy ul. Wilczej 35 kierowniczka tych Salonów p. Zoja Wasilewska-Koziejowska po powrocie swoim z Grecji, wygłosiła wielce ciekawy, ilustrowany zdjęciami filmowymi odczyt p. t· „Droga do piękna", którego treść zamieszczamy powyżej. Odczyt wygłoszony był przed licznym audytorium zaproszonych gości ze sfer artystycznych, dziennikarskich oraz z przedstawicielek zawodu kosmetycznego

Pani moda pod znakiem zimy



Sukienki przedpołudniowe muszą być tak skrojone, by mogły nam służyć w domu i na ulicę. Przez dodanie króciutkiego, obszytego futrem żakiecika, pelerynki, futrzanego bolerka, czy płaszcza z kapiszonem — uzyskujemy elegancki komplet przedpołudniowy, który niejednokrotnie może nam służyć i na popołudnie.



W okresie zimowym najodpowiedniejszym materiałem na sukienki popołudniowe jest wełna. Bo czyż istnieje praktyczniejszy i milszy dla oka materiał od jerseju, angory, czy wełny w szkocką kratę, której żywe barwy rozweselają nawet najbardziej ponury dzień zimowy?

Oto kilka skromnych i bardzo eleganckich modeli nowych sukienek przedpołudniowych:

Sukienka z granatowej wełny, na ramionach i plecach odszywana w drobniutkie zakładeczki. Kołnierz i mankiety z lisa. Do tego szeroki skórzany pasek.

Skromna sukienka z ciemnej wełny z szerokim, luźnym żakiecikiem z kapiszonem. Okrągłe kieszenie i wewnętrzna strona kapiszonu — z karakułów.



Garsonka z szarej wełny z maleńkim kołnierzykiem aplikowanym bagdadami.

Wszelkiego rodzaju żakieciki są tak modne, że stały się po prostu niezbędnym uzupełnieniem każdej niemal zimowej sukienki. Wełna, sukno, jersej i aksamit w kolorach: wiśniowym, zielonym, starego złota, chabrowym — to materiały, z których właśnie szyjemy modne żakieciki. Przystrajamy je kolorowymi lamówkami, czarnym jedwabnym sznurem, czy kolorowymi zamkami błyskawicznymi.

Jeżeli zastosujemy na żakiecik materiał deseniowy w kratę, czy paski — jakiekolwiek inne ozdoby są już zbyteczne.

Najładniej wygląda żakiecik z materiału w takim kolorze, by można go było nosić do każdej sukienki.

A teraz coś, co nas na pewno w tej chwili najbardziej zainteresuje. Coś, do czego niejedna kobieta wzdycha i godzinami całymi wystaje przed wystawami wielkich magazynów, upajając wzrok widokiem najwspanialszych i najbardziej fantastycznych modeli.

To coś — to cudowne, wytworne. eleganckie i kosztowne... futro.

Piękne, trzyćwierciowe kloszowe futerka z brejtszwanców, karakułów, strzyżonych jagniąt i szynszyli; przedpołudniowe sportowe futerka z nurków; wieczorowe okrycia z czarnej duwetyny, podbite centkowanymi ocelotami.



Minęły czasy, kiedy futer nie można było łączyć z żadnym innym materiałem. Teraz obserwując najmodniejsze modele futer przyznać musimy, że kloszowe futro fokowe przez wstawienie pleców z matowego, czarnego sukna — zyskuje wiele na elegancji i oryginalności i że stojący kołnierz, mankiety i wielkie kieszenie z brązowego zamszu, zastosowane do sportowego płaszcza z ocelotów — nie tylko go upiększają, lecz stanowią niejako konieczne dopełnienie całości.

Bardzo efektownie i elegancko przedstawiają się obcisłe suknie wieczorowe, do których nosi się króciutkie, bardzo dopasowane, dwurzędowe żakieciki z gronostajów.

Białymi i czarnymi lisami obszywamy trzyćwierciowe palta, a krótsze — sięgające bioder — pasami ze skórek fokowych.

Na widok tych wszystkich cudów, w oczach niejednej pani zabłysną łzy żalu i wyrzutu, że moda jak na złość wyrzuciła ze swej przepastnej skarbnicy tyle uroczych i prześlicznych pomysłów.

Nie należy jednak zapominać, że moda jest przecież kobietą, to też stwarza nie tylko takie cuda, które można posiadać, ale i takie, o których wolno nam tylko marzyć.

Nowiny turystyczne

W dniu 15 grudnia rb. został otwarty w Zakopanem z inicjatywy p. Ministrowej Bobkowskiej — specjalnie zbudowany bazar polskiego przemysłu artystycznego i sztuki stosowanej w Domu Górala. Celem bazaru jest przede wszystkim zaznajomienie licznych rzesz cudzoziemców, którzy przybędą do Zakopanego z okazji zawodów F.I.S. — z polskimi wyrobami artystycznymi.

O dużym zainteresowaniu światowej opinii sportowo-turystycznej Narciarskimi Mistrzostwami F.I.S. w Zakopanem, w lutym 1939 — świadczy wielka liczba wzmianek, artykułów i informacji w prasie zagranicznej. Dotyczą one nie tylko samych zawodów, lecz również omawiają ośrodki zimowe w Polsce i walory turystyczne naszego kraju. Dla znaznajomienia zagranicy z pięknem naszych miejscowości górskich, wykonany został i rozesłany do placówek dyplomatycznych film p. t. „Śniegi w Polsce“. Film ten wyświetlany będzie w Londynie, Brukseli, Paryżu, Berlinie, Amsterdamie, Rydze, Sztokholmie, Helsinkach, Tallinie, Oslo, Kopenhadze i t. d.

W dniu 12 grudnia rb. w Teatrze Polskim w Warszawie odbyło się wielkie widowisko-rewia, poświęcone dniu Pięknej Pani w Zakopanem, z uwzględnieniem mody narciarskiej. Tekst opracował młody reżyser Kazimierz Rudzki pod kierunkiem Antoniego Cwojdzińskiego.

Liga Popierania Turystyki przystąpiła do prac nad ułożeniem i wydaniem kalendarza imprez turystycznych w Polsce na rok 1939. Materiał od związków i organizacyj zbierany jest przez 8 Delegatur L. P. T. przy Dyrekcjach Okręgowych Kolei Państwowych. Kalendarz ten rozesłany będzie przez L. P. T. do wszystkich państw Europy oraz do Stanów Zjednoczonych, a jednocześnie szeroko kolportowany w kraju.

W związku z umocnieniem wybrzeża Urząd Morski przystępuje do budowy drewnianej palisady w Kuźnicy, Karwi i Władysławowie. Wydział Powiatowy rozpoczął budowę z Żarnowca do Dąbek (przy granicy polsko-niemieckiej) szosy długości około 7 klm. W Jastarni przystąpiono do budowy nowej latarni morskiej wysokości 25 mtr. W porcie rybackim Władysławowo prowadzone są roboty przy wykończeniu 5 bliźniaczych domków kolonii rybackiej, 3 budynków gospodarczych i magazynu rybackiego. Bardzo ważną inwestycją, która zmieni zupełnie oblicze najpopularniejszego kąpieliska Jastarni jest założenie tam wielkiego nadmorskiego parku kuracyjnego, który będzie się ciągnął od cmentarza, aż do leśniczówki w Borze.

Wśród mnóstwa pensjonatów w Zakopanem, bardzo niewiele prowadzonych jest na wysokości zadania. To też z wielką radością witamy nowy pensjonat „Lonka“, położony na parcelach urzędniczych, prowadzony przez p. Czesława Andelewicza, który jest znany z prowadzenia doskonałego pensjonatu „Anna“ w Sopotach.

Wyjeżdżającym do Francji przypominamy, że karty turystyczne, dające prawo do 40% zniżki na kolejach francuskich, ważne są tylko do dnia 31 grudnia rb.

Wyjeżdżający do Francji winni zapamiętać adres Komisaritu Generalnego dla Spraw Turystyki (27, Quai d'Orsay w Paryżu), a pełna jego nazwa brzmi: Service Officiel des Reclamations. Reklamacje można również składać za pośrednictwem Francuskiego Urzędu Turystycznego w Warszawie, Ossolińskich 4.

Rzesze pracowników będą mogły korzystać tej zimy z dostępnej dla wszystkich organizacyj wywczasów zimowych Ligi Popierania Turystyki — w Karpatach Zachodnich i Breszadach. Wywczasy zimowe rozpoczynają się w dniu 15 grudnia rb. i trwać będą do końca marca 1939 r. Koszt 6-cio dniowego zdrowego i obfitego utrzymania, wraz z mieszkaniem i przejazdem kolejowym w obie strony wynosić będzie około 35.— zł. zależnie od odległości ośrodka wywczasów od miejsca wyjazdu. Pobyt można dowolnie przedłużyć. W ośrodkach wywczasów zimowych będą zorganizowane wypożyczalnie nart, ruchome biblioteczki, urządzane będą kursy narciarskie, kuligi, wieczornice i zabawy taneczne.

MODA
na tle śnieżnej bieli

Wybierając się w góry na wywczasy zimowe nie zapominajmy o odpowiednim, wygodnym i ciepłym kostiumie narciarskim.

Spodnie narciarskie winny być uszyte z grubej gabardiny czy diagonalu. Bawełna i trykot to materiały nieodpowiednie, gdyż łatwo wchłaniają wilgoć i narazić nas mogą na poważne choroby. Z tych samych przyczyn nie powinniśmy pozwalać dzieciom jeździć na nartach w robionych na drutach gietrach. Pamiętajmy, że dzieci i nowicjusze w sporcie narciarskim narażeni są na częste upadki i dlatego ubranie ich winno być wykonane z dobrego, odpornego na wilgoć materiału.

Buty niedopasowane, o zbyt miękkich podeszwach, ulegające szybkiemu zdefasonowaniu, utrudniają znacznie swobodę ruchów. Dlatego też nie powinniśmy się liczyć z większym wydatkiem i sprawić sobie buty gwarantowane, gdyż raz kupione, starczyć nam mogą na kilka lat.

Na ciepłą, miękką, kolorową bluzkę sportową wkładamy praktyczny pulower z miękkiej wełny. Na szyję — wełniany kolorowy szalik. Strój taki jest najodpowiedniejszy. Jednakże podczas silniejszych mrozów przyda nam się wiatrówka z grubego zamszu, albo kurtka z futrzanym kapiszonem.

Nakrycie głowy bywa rozmaite. Zasadniczo wystarcza po prostu opaska z wełny na czoło i uszy: przy silniejszych podmuchach mroźnego wiatru konieczna jest czapka z odpowiednim daszkiem i nausznikami.

Rękawiczkom poświęcić trzeba wiele uwagi. Robimy je z grubej, ciepłej wełny, futra, ewentualnie z brezentu. Te ostatnie jednakże prędko przemakają i trudno wysychają.

Bielizna powinna być bardzo ciepła. Nie znaczy to wcale, że trzeba włożyć kilka koszul, by w ten sposób uchronić się dostatecznie przed zimnem. Bielizna narciarza sporządzona być musi z ciepłego, gęstego, wełnianego trykotu

Dbajmy więc o odpowiedni i wygodny kostium narciarski, a wywczasy nasze nie tylko przyczynią się do dobrego samopoczucia, lecz wzmocnią i uodpornią nasze nerwy do dalszej pracy i szarzyzny dnia codziennego.



KAMILA ZARZYCKA

Kuracja odtłuszczająca EWY MORELLE

Intensywne kuracje odtłuszczające kończą się zazwyczaj dość żałośnie dla zdrowia. Kobiety opanowane szaleństwem „modnej linii“, stosują przesadną dietę, często nawet urządzają głodówkę połączoną z forsownymi marszami. Ewa Morelle odkryła jedyną niezawodną metodę szczuplenia, której nawet z lekarskiego punktu widzenia nic zarzucić nie można, taka jest prosta i niewinna.

Pani Ewa chciała za wszelką cenę zeszczupleć, pozbyć się zbytecznego tłuszczu, stopić „niemodne“ dzisiaj sadło. Ale tu powstaje trudność. Ewa Morelle pragnie być smukła, eteryczna, z drugiej zaś strony „cieszy się“ dobrym apetytem, lubi kawę z pianką i ciastka kremowe.

Praca w atelier nie pozostawiała jej wiele czasu na forsowną i długotrwałą kurację odtłuszczającą. Brała kąpiele tureckie i łykała pigułki, lecz system ten nie dawał rezultatów. Cóż jej więc pozostawało po za codziennym sumiennym masażem, o którym sądziła, że pomaga on... masażystce.

Pewnego dnia spacerując nad morzem, wpadła na pomysł. W łodzi blisko brzegu spostrzegła dwie niedołężne, ociężałe figury, nie bardzo podobne do ludzkich istot. Jak się okazało, byli to dwaj nurkowie, odziani w ciężkie ołowiane buty i hełmy, które nie przepuszczają powietrza i wody, ale są także bardzo ciężkie.

Ewa Morelle z ogromnym zainteresowaniem obserwowała tych ludzi. Nigdy jeszcze dotychczas nie widziała nurków przy pracy. Usposobiona romantycznie, wyobrażała sobie, że nurkowie spędzają całe życie na poszukiwaniu pereł, że odnajdują od czasu do czasu jakieś skarby podwodne i mieszkają w szklanych pałacach na dnie morza.

I oto przekonała się, że nie ma właściwie w tej pracy nic romantycznego. Obaj nurkowie spokojnie opuszczali się w głębinę morską i nie okazywali najmniejszego zdenerwowania.

Kiedy się znowu ukazali na powierzchni, pani Ewa wdała się z nimi w dłuższą rozmowę. Chciała przede wszystkim przekonać się, jak się człowiek czuje w takim kostiumie i jakby kobieta w nim wyglądała.

Cała załoga musiała jej pomagać przy wkładaniu uniformu. W ciasnym, ciężkim i nie dopuszczającym powietrza stroju czuła się pani Ewa jak w żelaznych kleszczach, a gdy włożyła ołowiane buty, z których każdy ważył 15 kilo, zdawało jej się, że się już w ogóle nie poruszy. Strumienie potu spływały po jej ciele.

I oto teraz właśnie odkryła tę nową „epokową“ metodę szczuplenia. Półgodzinny spacer w tym stroju — to skutek niezawodny. Najmniej ćwierć kilo ubytku na wadze.

Przez kilka następnych tygodni Ewa Morelle pojawiała się codziennie na brzegu morza, naciągała ciężki skafander, ołowiane buty i ogromny hełm i w przebraniu tym spacerowała przez trzydzieści minut. Po pewnym czasie zaczęła także nurkować.

Skutek kuracji okazał się wspaniały. W przeciągu krótkiego czasu pani Ewa straciła 6 kilo. Sześć kilo zbytecznego „niemodnego“ sadła.

Ewa Morelle jest dumna ze swojej nieskazitelnej linii, ale jeszcze dumniejsza ze swojej metody. Zamierza zresztą poważnie otworzyć specjalny zakład kąpielowy na dnie morza, aby dać możność swoim siostrzycom, które nie mogą tak łatwo zrezygnować z ciastek i kawy z pianką — uzyskania modnej linii.

Nie wiadomo tylko, czy wiele pań z taką odwagą zanurzy się w głębiny morskie.

Kobieta i aforyzm

Nim nastąpiło wyzwolenie światła, Ewa wznieciła w duszy Adama straszliwą siłę, bezdenną, wszystko niszczącą siłę: miłość. Pod naciskiem tej potęgi Adam rozproszył, osłabił i utracił blask swego ducha.

—o—

Miłość dla kobiety i płodzenie z nią dzieci sprawia zaplątanie się jasnego ducha w materię. (Stefan Żeromski)

Jeśli się chce, aby kobieta wróciła, należy ją wyrzucić za drzwi.

—o—

Kobieta jest złem, z którym żyć nie można, lecz bez którego także żyć niepodobna.

—o—

Na płaczu kobiecym wyznać się należy i zrozumieć go. Kobieta nie płacze prawie nigdy o rzecz obecną, teraźniejszą, która jest. Ona daną chwilę wchłania w siebie z całym okrucieństwem i łakomstwem, wysysając to, z czego później odtworzy sobie łożysko bólu. Kobieta płacze nad tym co przecierpiała, płacze, bo nie zapomina, bo przeżywa ciagle nieskończoną ilość razy to, co mężczyźni z całą pychą strącają w otchłań rzeczy minionych.

—o—

Kobieta zna dwa rodzaje gniewu: ten, który boli i który tylko drażni naskórek.





Fryzura powyższa, wykonana metodą ondulacji wodnej jest wzorem modnych koafiur. Partia włosów z lewej strony jest dość długa i podczesana w górę. Uczesanie od tyłu — to arcydzieło. Jest tak dokładnie wypracowane, że można by je uważać za „Postiche".
Całość jest bardzo modna, aczkolwiek fale nie pną się ku górze, lecz raczej kierują się w stronę boków.
Delikatna, cieniutka ozdoba może być zastowana, nie jest jednakże konieczna. Fryzura przyprószona jest połyskującym pyłkiem.

MARIAN ELF

CZY WIECIE...

...że najdroższym krajem pod względem kosztów wyżywienia jest złotodajna Alaska. Jajko kurze kosztuje tam dolara, pomarańcz — tak samo, befsztyk w restauracji — 2 i pół dolarów, pieczony ziemniak, uchodzący tam za smakołyk — 1 dolara. Te olbrzymie ceny wywołane są faktem, że żywność jest przywożona na Alaskę z Kanady i Stanów Zjednoczonych wyłącznie w lecie, t.j. wówczas, gdy drogi wodne są otwarte. Sroga i długa zima na Alasce uniemożliwia hodowlę drobiu i bydła. Jedynym dostępnym pożywieniem dla szerokich warstw tamtejszych mieszkańców są konserwy, niewspółmiernie tańsze od świeżych artykułów. Warto zaznaczyć, że najmniejszy zarobek dzienny najniższego robotnika sięga 5—6 dolarów.

—o—

...że Mandżuria jest krajem niezwykle bogatym. Położona na tej samej wysokości co Francja i Italia przewyższa te kraje olbrzymimi bogactwami naturalnymi i lepszą wegetacją. Złoto, węgiel, żelazo, sól — oto najważniejsze z bogactw tamtejszych. Zarybienie Mandżurii nie spotykane jest w innych krajach. Drzewa owocowe wszelkich odmian, warzywnictwo, bawełna, tytoń, jedwabnictwo — dają tu bardzo dobre rezultaty. Powszechnym objawem jest hodowla maku, z którego wyrabia się opium, czyniące poważną konkurencję opium angielskiemu i indyjskiemu. Uprawa grochu, bobu, prosa, pszenicy, owsa, kukurydzy, ryżu i szczawiu jest zjawiskiem normalnym.

—o—

...że badania przyczyn wywołujących pożary lasów ustaliły, że w 20 proc. wypadków powodem pożaru są rozbite butelki, szklanki i t. p. rozrzucone przez wycieczkowiczów po lasach. Szkło takie pod działaniem słońca, w pewnych warunkach może jak soczewka zapalić wyschnięte liście, lub cienkie drzazgi.

—o—

...że woda w rzekach płynie najszybciej po środku koryta, tuż pod powierzchnią. Z wszystkich rzek na świecie najszybciej płynie Amazonka. Szybkość jej prądu równa się 3 mtr. na sekundę. Niektóre strumienie górskie płyną z szybkością 6 mtr. na sekundę.

Kobieta i aforyzm

Kobieta nerwowa o tyle jest interesująca, o ile tę nerwowość udaje. Skoro naprawdę nerwy w niej się rozpętają, staje się tym, co ludzie tak wykwintnie nazywają: piłą.

—o—

Kobieta zawsze wstydzi się swoich lat. Albo, że ma już tyle, albo, że ma dopiero tyle...

—o—

Panna jest bardziej nieobliczalna od mężatki, tylko mniej od mężatki obliczą. (G. Zapolska).

—o—

Kobiety oddają mężom najprawdziwsze złoto swego życia, lecz żądają go zawsze z powrotem w drobnej monecie.

—o—

Mężczyźni żenią się ze znużenia, kobiety z ciekawości. Obie strony rozczarowują się z czasem jednakowo.

NA MARGINESIE OLIMPIADY LONDYŃSKIEJ

SPOSTRZEŻENIA NASZEGO SPECJALNEGO WYSŁANNIKA

Londyński Olympia-Hall ze wszystkimi gmachami i przybudówkami jest prawdziwym miastem w sercu miasta i nie daje się odeń odgraniczyć. „Hair and Beauty Fair“ znajduje się w „Empire Hall“ i zajmuje prawie trzy piętra. Dla porównania należy zaznaczyć, że każde z tych pięter jest conajmniej 10 razy większe niż piętro drapacza chmur na Placu Napoleona w Warszawie. Teraz możemy urobić sobie pewne pojęcie o ogromie największego fryzjerskiego zjazdu świata.

A gdy podążymy na drodze fantazji w ślad za naszym specjalnym wysłannikiem, wtedy oczom naszym przedstawi się widok straszny. Nic nie jest jeszcze gotowe! Jak to możliwe, przy tak wczesnym ustaleniu i zaakceptowaniu terminu otwarcia? Później nadchodzi wyjaśnienie: robotnicy olimpijscy, którzy przeprowadzali budowę stoisk i gmachów, zastrejkowali. Porozumienie doszło do skutku dopiero w ostatnich minutach, a wtedy około 1000 robotników zabrało się jednocześnie do pracy, aby wszystko na czas skończyć. Dla ludzi patrzących z zewnątrz przedsięwzięcie to zdawało się być niewykonalne. Widziało się przy tym szefów największych firm, załamujących ręce z rozpaczy, na myśl, że ich stoisko nie będzie wykończone w terminie. Zachodziły przy tym zabawne sytuacje, kiedy np. nieskazitelnie odziany gentleman, umazany na plecach i na rękach świeżą farbą, zaklinał robotników na wszystkie świętości, aby się śpieszyli. Na nich jednakże nie robiło to większego wrażenia; pracowali systematycznie, nie troszcząc się o nikogo. Pracowali całą noc i dokazali tego cudu, że nazajutrz rano wszystko, ale to wszystko było gotowe.

O 12-ej w południe odbyło się śniadanie prasowe, na którym zabrał głos przedstawiciel Min. Handlu i Przemysłu, sir Noel Curtis-Bennett. Natchnął on zebranych optymizmem, podkreślając, że rząd angielski uważa fryzjerstwo za poważną pozycję w gospodarce krajowej.

Śniadanie odbyło się zgodnie z tradycją angielską bardzo ceremonialnie. Specjalny mistrz ceremonii dokonał uroczystego otwarcia, co bardzo zaimponowało zagranicznym gościom. Po spożyciu śniadania wszyscy oczekiwali oficjalnego zezwolenia mistrza ceremonii na zapalenie papierosa.

Zaraz po lunchu nastąpiło otwarcie wystawy przez sir Curtis-Bennett‘a, którego przewodniczący zjazdu oprowadził po całym terenie. Wystawa przedstawiała się tak imponująco, jakby od ośmiu conajmniej dni był wykończony każdy najdrobniejszy jej szczegół. Gromady fotoreporterów tłoczyły się ze wszystkich stron, terkotały aparaty filmowe, nieprzerwanie dochodził nas głos speakera rozgłośni londyńskiej, który nadawał audycję dla swoich słuchaczów. Wytworzyła się typowa atmosfera wielkiego zgromadzenia. Publiczność napierała zewsząd, a ilość zwiedzających już pierwszego dnia mogła wzbudzić zazdrość w organizatorach każdej innej wielkiej imprezy. Żadne inne państwo na świecie nie zorganizowało by czegoś tak wspaniałego. Widoczne było tu bogactwo Wielkiej Brytanii. Organizatorom nie zależało na robieniu oszczędności, lecz na pokazaniu maksymalnej ilości rzeczy nowych i ciekawych. Przed dwoma laty pisał sprawozdawca o ostatnim Zjeździe Olimpijskim:

„Za każdym razem wydaje się, że Zjazd Olimpijski nie może już stanąć na wyższym poziomie. Jednakże organizatorzy zdobywają się na coraz to nowe, oryginalne pomysły i osiągnięcia.“

Podczas gdy wystawa właściwa wypełniała podziemia i pierwsze piętro gmachu, drugie piętro poświęcone było konkursom zawodowym. Znajdowała się tam obszerna sala z katedrą i miejscami zarezerwowanymi dla widzów; w sali tej była „Lane of Loveliness“. W wyposażonych we wszystko kabinach siedziały prześliczne młode damy, ubrane i uczesane według wzorów ze starych, klasycznych dzieł sztuki malarskiej. Od trojańskiej „Pięknej Heleny“ do „Lady Hamilton“ ciągnął się długi, barwny korowód uroczych postaci, wzbudzających taki zachwyt wśród publiczności, że służba porządkowa musiała interweniować.

Ponieważ windy nie mogły obsłużyć wszystkich zwiedzających, zbudowano między pierwszym a trzecim pietrem ruchome schody. Czystości strzegło 25 robotników, którzy bez przerwy zbierali papierki, a jednocześnie, niezależnie od tego, pracował na terenie wystawy cały sztab posługaczek.

Chciałbym zwrócić uwagę czytelników na jeden jeszcze, typowo angielski szczegół: w tym nowoczesnym, potężnym gmachu ze stali i betonu z potężnym, szklanym dachem, rozgościły się gołębie. Nic sobie nie robiąc z szumiącej fali tysiącznego tłumu, wiodły pod szklanym dachem idylliczny żywot, tworząc niezwykły kontrast z otoczeniem. Anglicy za nic w świecie nie chcieliby zrezygnować z tych gołębi!

Ale wróćmy do samej wystawy. Była ona najbardziej imponującym przeglądem sztuki fryzjerskiej, jaki kiedykolwiek miał miejsce. Około 120 firm miało tam swoje przedstawicielstwa, a niektóre z nich, dbając o wygodę publiczności, pragnącej przypatrzeć się najrozmaitszym pokazom i demonstracjom, zainstalowały do 50 krzeseł w każdym stoisku.

Początkowo nie zamierzano w ogóle przeprowadzać pokazów, aby zapobiec ewentualnemu przejmo-



Quirighetti był jednym z niewielu zdobywców nagrody na konkursie fryzur, wykonanych metodą trwałej ondulacji. Fryzurę powyższą Quirighetti bezpośrednio po trwałej ondulacji ułożył w modną, podczesaną linię.
Każdy fryzjer doskonale wie, jak trudno jest bezpośrednio po trwałej ondulacji uczesać włosy w modną, sczesaną ku górze fryzurę. Quirighetti jednakże to wykonał.
Nad czołem zwinięta fala, a po nad nią luźno skręcone loki, zakończone wałeczkiem z loczków. Boki lekko podczesane.
Fryzura, którą reprodukujemy powyżej odznacza się ukośnie zaondulowanymi włosami na karku, jednakże członkowie jury kilkakrotnym przeczesywaniem zniszczyli fale do tego stopnia, że nie można ich było sfotografować.



Inny zdobywca nagrody, Scott, demonstruje nam nieskazitelnie wykonaną fryzurę wieczorową.
Partie boczne połączone są niewidocznie z partiami włosów nad czołem. Włosy z karku zaczesane są ku górze, a na czubku głowy ułożone są w rodzaj wiru i to tak precyzyjnie, jak tylko prawdziwy mistrz może tego dokonać.
Ozdoba z kwiatów jest odpowiednio uplasowana, włosy przyprószono srebrzystym pyłkiem.

waniu sekretów jednej firmy przez drugą. Ostatecznie jednak zmieniono zdanie, a podkreślić należy, iż był to pomysł szczęśliwy. Jak można bowiem demonstrować aparat do trwałej ondulacji bez współpracy wykwalifikowanego fachowca? Albo farbować włosy? Publiczność prowincji angielskiej jest niesłychanie żądną wiedzy i potrafi nieraz godzinami czekać przy jednym stoisku, aby zaobserwować przebieg i wynik demonstracji i zgłębić trick demonstratora. Jest w Anglii zwyczaj, że najlepsi fryzjerzy demonstrują na aparatach i preparatach jednej tylko firmy. Wielkim przeżyciem był na przykład pokaz Johna B. Lohle, który ułożył na włosach modelki ondulację, przy czym objaśniał każdy ruch ręki aż do ostatecznego wykończenia modnej koafiury. Fryzury, których układanie demonstrowano na miejscu, były lepsze, niż fryzury konkursowe już gotowe, gdyż twórcy ich pracowali mniej nerwowo i mieli czas pracy nieograniczony. Niektóre takie przepiękne kompozycje, których część zrobiona była specjalnie dla naszego pisma, ujrzycie państwo w najbliższych numerach.

Na Wystawie Olimpijskiej było reprezentowane wszystko, co posiada jakikolwiek związek z zawodem fryzjerskim: towarzystwa ubezpieczeniowe, fabryki aparatów, perfum, pudrów. Tak pełnego przeglądu zagadnień dotyczących fryzjerstwa nigdy jeszcze nie zrealizowano. Jest rzeczą niemożliwą wyliczenie wszystkich nowości, które przyniosła Wystawa. Każda firma prezentowała jakąś sensację, jakąś nowość, jakieś ulepszenie. W ogóle na atrakcje nie żałowano trudu i pieniędzy. Każdego popołudnia publiczność przypatrywała się z przyjemnością konkursowi fryzur dla dzieci, podzielonych na grupy według wieku. Wieczorami młodzież bawiła się pod przewodnictwem wyfraczonego mistrza ceremonii, na drugim piętrze, gdzie w jednej z sal zainstalowano sławną radiową orkiestrę taneczną pod batutą Eddie Caroll'a.

Największą jednak popularnością cieszył się konkurs z nagrodami za najlepszą fryzurę z rudych włosów. Pokój przeznaczony na tę imprezę zatłoczony był publicznością tak dokładnie, jak autobusy w godzinach pobiurowych. Niełatwym zadaniem było wybranie najładniejszej i najlepiej uczesanej pani z pośród 120 płomiennowłosych piękności.

Konkursy odbywały się po raz pierwszy w historii zawodu fryzjerskiego pod nową dewizą. Przekonano się, że masowa robota jest lepsza, niż opracowywanie fryzur przez nielicznych wyróżnionych kolegów. Niełatwo było jednocześnie objąć konkursem liczne rzesze zawodników i wynaleźć dla nich odpowiednią zachętę. Jednak Anglicy znaleźli ją: większość konkursów nie przewidywała wyróżnienia poszczególnych zwycięzców, a jedynie po osiągnięciu pewnej ilości punktów fryzjerzy otrzymywali dyplom. Skutek przeszedł wszelkie oczekiwania. We wszystkich tego rodzaju konkursach wzięło udział ponad 100 uczestników, którzy przedstawili niezwykle interesujące prace. Reszta konkursów odbywała

(Ciąg dalszy na str. 22-ej).

(Ciąg dalszy ze str. 21-ej).

się na starych zasadach. Pomimo, że niektórzy najzdolniejsi koledzy zrezygnowali z udziału w nich, widać było ciągle te same, znane już nazwiska, które też nic nowego nie wniosły.

W konkursie z nagrodami na najlepszą koafiurę dla narzeczonej i damy dworu musiały być przedstawione dwie fryzury: jedna z własnych włosów modelki, a druga na peruczce. Nasi czytelnicy będą mieli możność ujrzenia wszystkich najlepszych kreacji tego konkursu na fotosach. Idea konkursów uwieńczonych dyplomami warta jest, aby i u nas zwrócić na nią uwagę. Oznaczało by to wzbogacenie naszego zawodu o jeszcze jedną piękną myśl. Można by to urządzić tak, jak Anglicy, mianowicie niektóre konkursy oprzeć na starym systemie nagród, a przy innych zaś wprowadzić system dyplomów. Nie sprawi chyba naszym czytelnikom niespodzianki, jeżeli zaznaczę, że w większości wypadków, przynajmniej, jeżeli chodzi o ondulację wodną, spotykało się podczesywanie włosów pod górę w stylu roku 1900.

Podczas gdy jeszcze pół roku temu widniała na karczku masa loczków, obecnie kark uczesany jest gładko, a włosy podczesywane mocno do góry. Często także podczesuje się włosy na bokach, tak, że całe rozwiązanie fryzury znajduje się na górnej części głowy. Jasnym jest, że teraz bardziej jeszcze, niż kiedykolwiek, kłaść trzeba nacisk na cieniowanie. Nie będzie przesadą, gdy powiemy, że tylko odpowiednie cieniowanie gwarantuje trwałość uczesanej ku górze fryzury. Tej rzeczy będzie się musiał niejeden z kolegów dopiero nauczyć.

Jednym z głównych elementów nowoczesnej koafiury staje się naczesywanie części włosów na czoło, co jednak należy czynić z uwzględnieniem rysów twarzy i miejsca nasady włosów. Włosom nadaje się pewną długość średnią, która pozwala na wykonanie każdej na ogół fryzury. Mniej się tnie, a za to więcej należy cieniować. Najmodniejszy w sezonie zimowym jest kolor czerwony we wszystkich odcieniach. Wynika to choćby z tego faktu, że na konkursie publicznym dostały premię najpiękniejsze rude włosy. Pozwolimy sobie nadmienić, że Anglicy dawno już mieli skłonność do faworyzowania rudych odcieni. Nie sądzimy jednak, że na terenie międzynarodowym kolor ten zwycięży na całej linii, gdyż nadaje się on tylko dla określonego typu urody.

Nie ma dziś mowy o kolorze platynowym, który został całkowicie wyrugowany przez kolor jasny o refleksach czystego złota. To samo odnosi się do farbowania włosów.

Na cieniowanie włosów oddziałał w silnym stopniu Londyn. Już w pierwszych próbach niektórzy fryzjerzy demonstrowali nowe barwy o najfantastyczniejszych odcieniach. Widok włosów, prześlicznie harmonizujących z barwą sukni wieczorowej, był prawdziwą przyjemnością dla oka. Sama fryzura, jako taka, zyskała w dużym stopniu na żywości.

To była tylko przygrywka, bowiem na konkursie modnych fryzur widziało się dyskretne cieniowanie barwy w jednym tylko pasemku włosów lub na jego końcu.

Każda nowa fryzura może przynieść fryzjerstwu nieobliczalne szkody. Zamyka się oczy na niebezpieczeństwo, jakim grozi na przykład uczesanie w stylu 1900 roku. Może to doprowadzić do tego, że panie będą po prostu kupowały odpowiednie grzebienie i same podczesywały włosy. Niebezpieczeństwo to jednak, rozpoznane w porę, można zdusić w zarodku.

Jako modną uznamy więc przede wszystkim fryzurę, pnącą się ku górze i wymagającą ondulacji. Fryzury polegające na nagromadzeniu dużej ilości loczków, nie miały na konkursach powodzenia. Wróciła do łask fryzura, wymagająca odulacji, jako pracy fachowej. Przeforsowano tego rodzaju fryzury wśród publiczności angielskiej, a i koledzy francuscy opowiadają to samo. Wynaleziono bardzo prostą metodę, nakłaniającą panie do korzystania z usług fryzjera: po wykonaniu fryzury należy zaprosić klientkę, aby po kilku dniach przyszła na bezpłatną poprawkę. Pani oczywiście przychodzi chętnie, gdyż w przeciwnym razie musiałaby sama poprawić sobie uczesanie. Dla fryzjera jest to kwestia dodatkowych 10 minut pracy, która się zresztą doskonale opłaci. Po trzykrotnym wykonaniu poprawki, co ogółem musi trwać 10-14 dni, należy wyjaśnić, że włosy wymagają obecnie nowych zabiegów, mycia i ponownej ondulacji. Każda klientka zrozumie to doskonale, i w ten sposób dochody fryzjera zwiększają się, a klientka jest zadowolona, gdyż ma stale poprawną fryzurę. Na metodę tę należało by zwrócić uwagę, gdyż daje ona doskonałe wyniki.

Pomimo, że każda nowa moda zdobywa dużą ilość zwolenniczek, pozostają jednak zawsze panie, które ze względu na swój wiek czy wygląd zewnętrzny nie korzystają z nowomodnych fryzur. Ale i one są klientkami naszych salonów; płacą dobrze, a więc nie powinny być lekceważone ani pomijane w naszych obliczeniach i kalkulacjach. Z tego założenia wychodząc, Paryż ani Londyn nie narzuca publiczności żadnych sztywnych formułek mody.

Propaguje się pewną modę w tym kole klientek, które może ją zaakceptować, pozostałą jednak część pań czesze się według wzorów, do których już przywykły.

Kronika i sport automobilowy

Międzynarodowy Związek Automobilistów zatwierdził dla międzynarodowego wyścigu Automobilklubu Polski nazwę „Samochodowe Grand Prix Polski". Impreza ta odbędzie się w dn. 10—18 czerwca, przy czym długość jazdy okrężnej wyniesie około 4000 km. Trasa biec będzie w odcinku południowym przez Huculszczyznę i Zaleszczyki.

—o—

Włosi zamierzają w ciągu dwóch lat rozbudować sieć nowych dróg kołowych kosztem 35 milionów złotych.

—o—

Jest już na ukończeniu budowa zakładów samochodowych w Fallersleben, które z początkiem 1939 roku produkować będą tzw. wóz ludowy K.d.F. Dotąd wpłynęło 130 tysięcy zamówień na samochody K.d.F.

—o—

Bawarskie Zakłady Budowy Silników B.M.W. wypuściły na rynek typy 55:80 konne (model 327) jako czteroosobowe sportówki. Całkowicie nowy model, 3,5 litrowy, budowany pierwotnie na eksport. Ta sześciocylindrówka o mocy 90 KM. osiąga z łatwością szybkość 145 km/godz.

—o—

Amerykańskie Ministerstwo Handlu przeprowadziło statystykę ilości pojazdów mechanicznych na całym świecie. Ilość ta wynosi 42.400.000 jednostek. W liczbie tej rozumieją się samochody i motocykle.

—o—

Sprawa wybudowania pierwszej w Polsce autostrady, przeznaczonej wyłącznie dla samochodów na szlaku Warszawa — Łódź, została już definitywnie postanowiona.

—o—

Mistrzostwa motocyklowe Italii rozegrane na torze Monza przypadły w bieżącym roku następującym kierowcom: w klasie 500 — Aldrighetti, 350 — Mangione i 250 — Pagani.

—o—

Tytuły mistrzów motocyklowych na rok 1938 zdobyli następujący kierowcy: w klasie 250 — E. Kluge (Niemcy) na D.K.W., 36 pkt.; 350 — E. A. Mellors (Anglia) na Velocette, 34 pkt.; 500 — G. Mejer (Niemcy) na B.M.W., 24 pkt.

—o—

Wyścig o wielką nagrodę Donington wygrał Nuvolari na Auto-Union z przeciętną 129 km/godz.

—o—

W Paryżu odbył się doroczny konkurs powolności w jeździe samochodowej — zorganizowany na dystansie 660 mtr. W konkursie wzięła udział bardzo znaczna liczba zawodników, nie udało się jednak pobić starego rekordu, który wynosił 2 godziny 17 minut. Rekordzista ówczesny przejechał określony dystans z „szaloną" szybkością 5 mtr. na minutę. Tym razem jeden z zawodników był już niedaleki od pobicia te rekordu. Przebywał w drodze półtorej godziny i nie zdołał przejechać jeszcze połowy trasy. W rezultacie jednak jechał zbyt wolno, co spowodowało zgaszenie silnika, eliminując kandydata na rekordzistę z rozgrywek. Najlepszy wynik, jaki udało się osiągnąć kierowcy Blondelowi wynosił 33 minuty i 16 sekund. Jechał on z szybkością 20 metrów na minutę, czyli 1,5 km. na godzinę.

—o—

Łódzka Fabryka Wyrobów Gumowych „Gentleman", która już przed rokiem wprowadziła produkcję opon i dętek samochodowych, zainstalowała obecnie najbardziej nowoczesne urządzenie techniczne i uruchomiła ostatnio wyrób oryginalnych opon i dętek słynnej amerykańskiej marki „Seiberling". Produkcja ta odbywa się w ścisłej współpracy technicznej z firmą amerykańską, co gwarantuje, że nowe te opony krajowego wyrobu wejdą na rynek od razu w najwyższej jakości światowej. Obecnie „Gentleman" produkuje 200 opon dziennie.

—o—

W Nowym Jorku buduje się 70-cio piętrowy drapacz chmur, w którym 2 piętra pod ziemią i 3 piętra nad ziemią przeznaczone są na garaż o pojemności 8 tysięcy samochodów.

Nie należy sobie wmawiać, że ondulacje i umiejętne fryzowanie włosów wyparte zostało bezpowrotnie przez nawrót fryzury z r. 1900. W wielu salonach fryzjerskich Londynu uprawia się w dalszym ciągu wodną ondulację o pięknych falach. Trudno bowiem przerzucić w jednym momencie kierunek mody z fal ondulowanych na fryzurę o liniach zupełnie gładkich.

Zasadniczą dewizą współczesnych metod fryzjerstwa damskiego stanowi zadanie: „Najpierw indywialność — potem moda". Że slogan ten nie jest pustym frazesem, świadczy przykład następujący: wystawcy londyńscy dali jako naczelną atrakcję wystawy wybór królowej piękności. Berło piękności otrzymała tancerka Lya del Valez, którą także reprodukować będziemy na naszych szpaltach. Lya del Valez, typ hiszpański o włosach czarnych jak smoła, poleciła się uczesać bezpośrednio po uzyskaniu tytułu królowej piękności według wzorów z r. 1900, ale okazało się, że uczesanie to szpeciło ją niesłychanie i pomysł ten z tego względu odrzucono. Wytłumaczono to publiczności i prasie, tak, że nawet zwolennicy nowych fryzur musieli ustąpić, choć sądzono powszechnie, że „Miss Olympia" powinna lansować właśnie najnowsze formy uczesania. Tak więc indywialność idzie i musi iść przed modą!

Tak przedstawiają się fachowo żniwa Olimpiady londyńskiej. Nie należy ich oceniać pod kątem kryzysu ondylowanej, który zarysował się podczas pokazów w stoiskach Wystawy. Najważniejszym jest to, iż masowy zjazd burmistrzów sztuki fryzjerskiej z całego świata pozwolił skontrastować rozbieżne dążenia i skontrolować różnokierunkowe prądy.

W następnych numerach naszego pisma przedstawimy plan fachowy Olimpiady londyńskiej.

Mycie włosów oliwą

Włosy suche, szczególnie te, do których stosowano mocno alkaliczne zabiegi — zazwyczaj po myciu są szorstkie i kruche, o ile nie zostały poddane specjalnej kuracji odżywczej. Łamią się wtedy przy lada energiczniejszym dotknięciu grzebieniem podczas rozczesywania. Niejednokrotnie widzi się takie suche włosy, przypominające wyglądem siano. Jest to zasadniczo objaw ogólny i nie tylko u nas w Polsce w sferach fachowych mówi się o tym i wprowadza przy każdym prawie myciu suchych włosów środki zapobiegawcze w postaci mycia oliwą, która usuwa te niedomagania.

Zarówno włosy nadmiernie suche, jak i nadmiernie tłuste, pozostawiają dużo do życzenia w swoim stanie zdrowotnym, a również i pod względem estetycznego wyglądu.

W wypadku takim zarówno panie, jak i fryzjer fachowiec, powinni zatroszczyć się oto, aby tę dolegliwość usunąć i doprowadzić włosy do stanu i wyglądu, w jakim być powinny.

Ażeby temu sprostać, należy przede wszystkim przyznać słuszność poglądowi, że ani zbyt tłuste włosy, ani też zbyt suche nie mogą być uważane za zdrowe i nie mogą posiadać pożądanego wyglądu. Przede wszystkim włosy powinny być czyste, w miarę puszyste, ale z połyskiem, nie sprawiające wrażenia siana, a jednocześnie nie uwidaczniające każdego śladu grzebienia.

Myjąc włosy, pozbawiamy je chwilowo ich własnych naturalnych tłuszczów, co nie byłoby zresztą wielką wadą, jeżeli chodzi o włosy zdrowe, nie przesuszone i nie nadwyrężone zabiegami alkalicznymi, jak rozjaśnianiem, trwałą ondulacją i t. p. Jednakże włosy suche nawet dla fryziera są materiałem wybitnie nie podatnym, gdyż zbytnia ich sypkość przyczynia się do bardzo prędkiego zanikania fal i niweluje najstaranniejszą pracę i trud fachowca.

Zadaniem nowoczesnego mycia włosów jest doprowadzenie ich do stanu zupełnie czystego z pozostawieniem jednak niezbędnej ilości tłuszczu, co można osiągnąć, zastosowując wypróbowany sposób wmasowywania w skórę odrobiny oliwy, lecytynowej.

Próbowano to osiągnąć przy włosach szorstkich, poddając je przed myciem działaniu rozmaitych olejków zalkalizowanych, które jednak na skutek słabej potencji emulsyjnej, utrzymywały się jedynie na powierzchni włosów i znikały wraz z myciem i płukaniem, nie dając pożądanych rezultatów. Dopiero olejek lecytynowy przy myciu bezalkalicznym szamponem pozwala nam, gdy stosujemy pewną metodę mycia — nadać włosom giętkość, połysk i piękny wygląd.

Znamienną cechą olicy lecytynowej jest to, że po pierwszym myciu i spłukaniu włosów, myje się je po raz drugi, stwarzając obfitą, czystą pianę. Na tę pianę równomiernie nalewa się oliwę lecytynową i masuje skórę głowy tak długo, aż piana całkowicie zniknie i oliwa pod wpływem masażu wsiąknie we włosy.

Ponieważ oliwa ta jest pewnego rodzaju wyciągiem z żółtek i posiada zaletę najdelikatniejszego emulgowania i przenikania w pory skóry, mimo późniejszego spłukania, włosy na dłuższy czas pozostają w miarę natłuszczone.

Stosowanie oliwy lecytynowej przy myciu suchych, ale jeszcze zdrowych włosów, jest bardzo pożądane ze względów estetycznycznych i ze względu na możliwość łatwiejszego czesania i większej trwałości fryzury. Oliwa lecytynowa niezbędna jest przy myciu włosów pozbawionych własnych tłuszczów na skutek zabiegów alkalicznych i przy wykonywaniu rozjaśnień i trwałych ondulacji. Żaden odpowiedzialny fachowiec nie omieszka w takim wypadku wytłumaczyć swej klientce konieczności zastosowania leczniczego mycia oliwą lecytynową. Rezultat można już zauważyć natychmiast po dokonanym myciu. Włosy przestają być szorstkie, stają się miękkie, połyskujące i przyjemne w dotyku, oraz podatne do układania fal i wykonywania modnych i pięknych uczesań.

Mycie oliwą lecytynową wymaga pewnej wprawy fachowej, to też najlepiej i najskuteczniej poddawać się takiemu myciu w zakładzie fryzjerskim.



Fryzura wykonana za pomocą ondulacji żelazkowej przez mistrza fryzjerskiego Pou, zdobywcę pierwszej nagrody na konkursie fryzur ślubnych w Londynie.

Włosy nad karkiem zdają się zbyt mocno zaondulowane, jednakże przód fryzury jest piękny zarówno w linii, jak i w technicznym wykonaniu.

Trudno uwierzyć, by tak subtelną i delikatną fryzurę można było wykonać ondulacją żelazkową. Specjalną uwagę zwraca artystyczne przejście gładkiej, bocznej partii włosów podczesanej w górę — w misterne loczki nad czołem.

JOHN HARTNELL

Moda męska w sporcie



W ciągu ostatnich lat moda męska poczyniła znaczne zmiany nie tylko w garniturach sportowych — kurtkach, kamizelkach i koszulach — stwarzając naprawdę bardzo praktyczne i eleganckie modele, lecz również w sportowych paltach i futrach.

Widzimy palta, które zamiast od wewnętrznej strony — mają futro od strony zewnętrznej. Palta te zapinane są na dwa rzędy guzików i ozdobione prawie pionowymi, górnymi kieszonkami, boczne zaś kieszenie zakończone są dużymi klapami. Kołnierz i szerokie wyłogi najlepiej wyglądają z jasnego futra.

Dotychczasowe zwykłe okrycia futrzane, posiadające prawie jednakowy fason, zostały wyeliminowane przez futra sportowe z paskiem, których wierzch wykonany jest z jasnego, deseniowego materiału, podobnego do tych materiałów, jakich używa się na garnitury sportowe.

Futra sportowe niezastąpione są szczególnie w czasie podróży, czy zimowego urlopu, bowiem podczas wycieczek i przejażdżek saniami okazują się naprawdę nieocenione.

Na kołnierze i wyłogi do futer sportowych odpowiednie są szo-



py, sobole, oposy i bobry, na spód — chomiki i brzuszki piżmowcowe.

Skoro mówimy już o zimie, futrach, podróżach, wycieczkach i przejażdżkach saniami, warto wspomnieć słów kilka o męskim stroju narciarskim, który jest przecież najkonieczniejszym ubraniem dla każdego sportowca.

Poza swetrami, kurtkami i wiatrówkami zamszowymi — niezmiernie praktyczne są długie, ściągane w pasie wiatrówki z kapturami, zapinane na błyskawiczne zamki.

Wiatrówki te robimy z płótna żaglowego, oraz gęstego lnianego i jedwabnej popeliny.

Wszystkie te materiały, aczkolwiek bardzo lekkie — nie prze-

puszczają jednak wiatru. Modne wiatrówki nosi się na ciepłej, wełnianej bieliźnie i grubym swetrze.

Bardzo wygodny i nadający sylwetce narciarza zupełnie nową linię, jest modny ostatnio fason spodni narciarskich, zwężający się ku dołowi do tego stopnia, że spodnie przylegają zupełnie do kostek.

Spodnie takie najładniejsze i najelegantsze są z materiałów o żywych kolorach, na przykład w kolorze beżowym, wiśniowym, brązowym, jasno granatowym, a nawet zielonym.



IVONNE SHELTON

Kosmetyka w walce z łojotokiem

Nadmierna suchość skóry jest objawem niemiłym i szkodliwym. Powoduje ona nadwrażliwość cery na najrozmaitsze czynniki chemiczne, silne alkaliczne mydła, twardą wodę, zawierającą sole magnezu i wapnia. Wydzielanie tłuszczu przez gruczoły łojowe zaspakaja fizjologiczną potrzebę natłuszczenia skóry , nadaje jej elastyczność i miękkość, chroni przed dostępem do wnętrza skóry bakterii, wywołujących procesy zapalne. Jednakże nadmierne wydzielanie tłuszczu jest dla skóry równie szkodliwe jak anormalna suchość.

Przyczyną nadmiernego wydzielania tłuszczu czyli tzw. łojotoku są schorzenia organizmu, zmiany w składzie krwi, anemia, okres dojrzewania płciowego, zaburzenia nerwowe. Łojotok jest cierpieniem. które spotyka się u ludzi w różnym wieku. Może on wystąpić na twarzy, na plecach i innych częściach ciała.

Jednym z najbardziej przykrych cierpień jest łojotok skóry twarzy. Tłuszcz wydzielany przez gruczoły łojowe skóry gromadzi się na naskórku, przy zetknięciu się z tlenem powietrza jełczeje, działając w sposób drażniący na naskórek. Często towarzyszy łojotokowi łuszczenie się skóry twarzy w formie łupieżu, który w połączeniu z twardniejącym tłuszczem tworzy łojotok sypki, wywołuje podraźnienie i nieraz kończy się egzemą łojotokową.

Ulubionymi miejscami łojotoku są: czoło, nos, policzki, podbródek. Miejsca pokryte łojotokiem zawsze błyszczą, wyglądają jak brudne skutkiem osiadania na ich powierzchni kurzu brudu; pokryte gęstą siatką rozszerzonych porów przypominają skórkę pomarańczy. W wypadku łojotoku suchego części skóry pokryte są biało-żółtymi blaszkami stwardniałego tłuszczu. (Łojotok suchy wydziela tłuszcz, który miesza się ściśle z blaszkami złuszczonego naskórka i komórek kanalików gruczołów oraz tworzy na skórze łamliwą korę koloru żółto-białego. Łojotok płynny wydziela tłuszcz płynny).

Wskutek jełczenia tłuszczu, zalegającego w kanalikach gruczołów łojowych powstają na skórze łojotokowej wągry i zapalne ropniaki wągrów. Wągry nie są niczym innym, jak zabrudzonym kurzem, sadzą i substancjami chemicznymi) niektóre składniki pudrów), otworami gruczołów łojowych. Nasilenie łojotoku może być większe lub mniejsze. Czasami bywa ono tak silne, że nawet po wytarciu skóry twarzy płynem ściągającym i osuszającym, już po kilku minutach pokrywa się ona znowu warstwą tłuszczu.

W jaki sposób zwalcza się łojotok? Głównym środkiem termicznym przeciwłojotokowym jest woda gorąca, nietwarda. Skórę łojotokową należy odmywać wodą gorącą 2—3 razy dziennie. Woda gorąca reguluje kurczliwość naczyń. Przekrwienie wywołanen gorącą wodą daje dobre wyniki w postaci uregulowania krwiobiegu i przemiany materii w tkance podskórnej. Pod wpływem gorąca tłuszcz w gruczołach i kanalikach gruczołów daje się łatwo usunąć. Zimna woda czyni skórę anemiczną, a po pewnym czasie wywołuje jako reakcję przekrwienie znacznie silniejsze od stanu poprzedniego. Pod jej wpływem

tłuszcz w kanalikach gruczołów twardnieje i doprowadza skórę do stanu zapalnego.

Niezbędnym środkiem przy pielęgnowaniu skóry łojotokowej jest mydło. Najlepszym mydłem jest neutralne dobre mydło toaletowe. Skóry nie wrażliwe można myć mydłem alkalicznym. Z mydeł leczniczych należy wziąć pod uwagę mydło siarkowe. Piana tego mydła pozostawiona na twarzy przez całą noc i wchłaniana przez tkankę, wpływa doskonale na doprowadzenie anormalnego działania gruczołów łojowych do stanu normalnego. Siarka przeciwdziała tworzeniu się wągrów, wysusza, dezynfekuje, ściąga pory i łagodzi podrażnienia skóry. Doskonałym środkiem jest krem-mydło skombinowany z mocnego alkoholu, gliceryny, kamfory, mydła lekarskiego i siarki. Po umyciu twarzy gorącą wodą i wysuszeniu nakładamy ten krem na twarz na całą noc. Krem momentalnie wysycha. Rano zmywa się łatwo z wydzielinami gruczołów. W tym samym celu można stosować preparaty siarkowe w formie masek, które ze względu na intensywne odbieranie wody i tłuszczu skórze przy wysychaniu ściągają rozszerzone otwory gruczołów łojowych, zjędrniają pory i zwiotczałą tkankę mięśni.

Zasadniczym celem pielęgnacji cery łojotokowej jest niedopuszczenie do gromadzenia się tłuszczu i powstawania wągrów. Aby to osiągnąć, należy stosować zabiegi dezynfekujące i osuszające kilka razy w ciągu dnia. Częstość takiego oczyszczania twarzy przy pomocy płynów oczyszczających zależy od warunków pracy danej osoby oraz od stopnia wydzie-



W grudniu widzimy...

...kombinowane kamizelki sportowe z zamszu i angory. Przód kamizelki zrobiony z granatowego, miękkiego zamszu, plecy i króciutkie rękawki z angory w kolorze lipcowego miodu. Kamizelki takie mogą być również wykonane z czarnej skóry w połączeniu z czerwoną wełną, albo ze skóry ciemnozielonej w kolorze beżowym, czy też ze skóry żółtej z wełną brązową.

...wieczorowe pelerynki z czarnego tiulu, aplikowane białą koronką z lnu. Powycinane z koronki kwiaty i liście naszyte są wzdłuż brzegu peleryny. Czarne sukienki z tiulu i szyfonu w połączeniu z taką pelerynką wyglądają bardzo efektownie.

..plisowane sukienki popołudniowe z czarnej, jedwabnej koronki. Zamiast paska — jedwabne plisy, którymi obszyte są również rękawy.

...toalety wieczorowe z szyfonu obszyte plisowanymi falbanami w kształcie łuków, przystrojone w nierównych odstępach małymi kokardkami z czarnej aksamitki.

...trzyćwierciowe peleryny z czarnego aksamitu, obszyte falbanami z czarnej koronki.

...robione na drutach sukienki z wełny w kolorze lila, ozdobione pasami z szarej skóry.

---

lania się tłuszczu. Praca w warunkach niehigienicznych wymaga częstszego oczyszczania skóry ze względu na przenikanie szkodliwych cząsteczek kurzu, sadzy itp. w pory skóry. Wody toaletowe, zawierające składniki alkaliczne, dezynfekujące i wysuszające, doskonale leczą łojotokowe stany skóry. Duże usługi przy pielęgnacji skóry łojotokowej oddają tzw. maski ziołowe, które są mieszaniną uprzednio naparzonych odpowiednich ziół, zaszytych w formy woreczka. Woreczki te, płócienne lub jedwabne, nakłada się w stanie gorącym na twarz. Maska ziołowa zamyka pory, wytapia tłuszcz, zmusza tkanki do absorbowania środków wzmacniających i ściągających, z drugiej zaś strony wywołuje przekrwienie naczyń, reguluje krwiobieg i przemianę materii w tkankach.

Łojotok można zwalczać również mechanicznym masażem. Nie wolno jednak masować skóry uszkodzonej wyraźnym schorzeniem skórnym; guzkami nacieczonymi. Ruchy masażu doprowadzają skórę na skutek przekrwienia do wyglądu normalnego, usuwając substancje zrogowaciałe z naskórka. Dzięki ugniataniu, rozcieraniu, przesuwaniu, głaskaniu wydzielanie łoju słabnie i znika możliwość powstania stanów zapalnych.

W łojotoku skóry objawem prawie zawsze spotykanym jest zgrubienie skóry na policzkach, charakteryzujące się otwartymi porami. Zgrubienia takie można usuwać za pomocą środków ścierających, w skład których wchodzą drobno zmielony piasek kwarcowy, proszek marmurowy, pumeks. Środki te usuwają wszelkie nierówności skóry. Działanie ich można wzmocnić przez dodanie alkalii.

Spośród czynników elektrokosmetycznych można oczekiwać pewnej pomocy od prądu d'Arsonvalda i lampy kwarcowej Vitalux. Środki elektrokosmetyczne wywołują ożywienie przemiany materii, powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych, i hamują rozwój drobnoustrojów.



Prześliczne uczesanie, wykonane przez mistrza Sidney of Callinam. Partia przednia fryzury ułożona jest w dwa duże, podwinięte do wewnątrz loki, przystrojone delikatną ozdobą.
Uwagę zwraca niewyraźny przedział. Tylna część fryzury posiada swoisty charakter. Na ogół fryzury tzw. ukośne czesze się w ten sposób, że tylną partię włosów sczesuje się od prawej strony ku lewej. W tym jednak wypadku włosy sczesane są od lewej strony ku prawej. Z metodą taką spotykamy się po raz pierwszy. Ukośna partia włosów przechodzi w wysoko zaondulowaną falę.

15 minut gimnastyki porannej

WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI

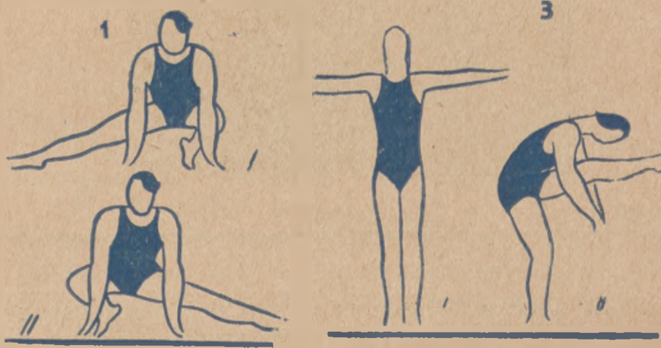
Kiedy już tak niedługo spotkamy się na lodowisku lub na zboczu górskim — pamiętać należy o tym, że zanim się pierwszy raz w tym roku przypasze narty lub łyżwy, trzeba przejść przed tym choć krótką zaprawę gimnastyczną. Organizm bowiem poddany od razu dużemu wysiłkowi, jak narciarstwo, lub łyżwiarstwo, a nie wprowadzony stopniowo do pracy — może być narażony na naciągnięcie lub naderwanie ścięgien, czy mięśni.

Dlatego też koniecznie należy przed tym przeprowadzić tzw. suchą zaprawę fizyczną, aby uniknąć tych ewentualności.

Wystarczy choćby parę dni systematycznego treningu, aby można było spokojnie pójść w teren bez obawy o swe zdrowie.

Szczególnie przed uprawianiem narciarstwa ważne są wszelkiego rodzaju przysiady, aby rozciągnąć ścięgna kolanowe, które tak często ulegają naciągnięciu. To samo dotyczy różnych podskoków, które rozciągają ścięgna w kostkach.

Ćwicz. 1. Przysiad podparty i wyprosty nóg na przemian w bok. Ręce wsparte na ziemi na szerokość barków. Palce rąk do przodu. Liczyć do 4. Wykonać 10 x 4. Na 1 — wyprostować lewą nogę w bok. Na 2 — ściągnąć nogę do przysiadu. Na 3 — wyprost prawej nogi. Na 4 — przysiad. Nogę w bok podaną prostować całkowicie w kolanie, lecz jej nie usztywniać.



Ćwicz. 2. Rozkrok, ramiona w bok i skłon w dół z uderzeniem dłońmi o kolana, a następnie o kostki, po czym wyprost, ramiona w bok i skłon w tył. Liczyć do 4. Wykonać 10 x 4. Na 1 — skłon w przód i uderzenie dłońmi po kolanach. Na 2 — pogłębienie skłonu i uderzenie dłońmi po kostkach. Na 3 — wyprost — ramiona w bok. Na 4 — skłon w tył. W czasie skłonu w dół, nóg w kolanach nie uginać, oddechu nie wstrzymywać, głowę pochylać jak najniżej. Pierwszy skłon, w celu rozciągnięcia mięśni i ścięgien, wykonać jak najbardziej miękko i niezbyt szybko. Jako utrudnienie przerabiać to samo ćwiczenie mając nogi złączone.



Ćwicz. 3. Z postawy: ramiona w bok — wymach nogi w przód i klaśnięcie dłońmi pod wzniesionym kolanem. Liczyć do 4. Wykonać 12 x 4. Na 1 — wymachem wznieść lewą nogę — lekko wyprostowaną, lecz nie usztywnioną — wzwyż i jednocześnie pochylić się lekko w przód, klasnąć dłońmi pod kolanem. Na 2 — powrót do postawy, ramiona w bok. Na 3 — jak na raz, lecz wymach prawą nogą. Na 4 — powrót do postawy. Przy pierwszych ruchach zadowolić się wysokim podniesieniem nogi. Po rozgrzaniu się powiększać obszerność, zarówno pochylenia tułowia, jak i wznoszenia nogi.

REDAKTOR

Janina Zawisza-Krasucka

Redakcja

Warszawa,

ul. Narbutta 44 Tel. 417-53

P. K. O. 18.933

Cena egzemplarza 70 gr.

PRENUMERATA: rocznie zł. 7.50, kwartalnie zł. 2.—

Ceny ogłoszeń:

1/1 Str.	zł.	820.—
1/2 „	zł.	175.—
1/4 „	zł.	90.—
1/8 „	zł.	50.—
1/16 „	zł.	30.—

w tekście 80 gr. wiersz m/m.

Drobne na okładkach 2 zł. wiersz m/m.

Ogłoszenia kolorowe o 25% drożej.

Poszukiwanie i zaofiarowanie pracy 15 gr. za wyraz

WYDAWCA

Edward Moszczyński

Administracja

Warszawa,

Krak. Przedm. 38 Tel. 6-94-02

Konto Rozrachunkowe Nr. 288

Zakłady Graficzne „MATADOR", Warszawa, Grzybowska 41